جامعة نزوى

كلية العلوم ولآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

ماجستير/ الإرشاد النفسي

بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى والاتحادات الرياضية في محافظة مسقط

Some of the personal traits and there relation to Psychological Burnout of Coaches of the First Class Teams Sports Unions in Muscat

قدم هذا المخطط البحثي استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص توجيه وإرشاد

إعداد الطالب / سالم بن محمد الغيلاني

الإشراف/أ.د. عبد الرزاق فاضل القيسي (مشرفا رئيساً)

د. حسناء حمدي **د. محمود أحمد جاسم**

1433هـ – 2013م

ملخص باللغة العربية

بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى والاتحادات الرياضية في محافظة مسقط

إعداد / سالم بن محمد الغيلاني

الإشراف/أ.د. عبد الرزاق فاضل القيسي

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف السمات الشخصية لدى مدربي الفرق الأولى والاتحادات الرياضية في محافظة مسقط بسلطنة عمان، وتعرف أكثر العوامل المسببة للاحتراق النفسي لديهم، إضافة الى التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، كما هدف الدراسة إلى الكشف عن الفروق الجوهرية في كل من العوامل المسببة للإحراق النفسي وسمات الشخصية وفقا لكل من متغيرات المستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، والعمر، وسنوات الخبرة. ولتحقيق الأهداف السابقة تم تحليل الأدبيات المتعلقة بالاحتراق النفسي والعوامل المسببة له وكذلك الأدبيات المتعلقة بالسمات الشخصية بشكل عام ولدى المدربين الرياضيين بشكل خاص، وقام الباحث بتبني مقياس علاوي للعوامل المسببة للاحتراق النفسي والمكون من (30) فقرة، ومقياس علاوي للسمات الشخصية والمكون من (15) سمة، كأداتين لاستخدامها في هذه الدراسة، وقام الباحث باختبار صدق المحتوى لكل من المقياسين واختبار صدق المقارنة الطرفية وحساب الثبات لكل منها، قبل تطبيقهما على عينة الدراسة. وأقد أظهرت النتائج صدق المقياسين وثباتهما وقابليتهما للتطبيق على عينة الدراسة .

وقد تكونت عينة الدراسة من (110) مدربين رياضيين من محافظة مسقط ينتسبون لكل من اتحاد (كرة القدم وكرة الطائرة وكرة اليد والسباحة)

وباستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية واختبارات "ت" ، واختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وكذلك باستخدام اختبارات شيفيه للمقارنة البعدية، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- حصل أفراد العينة على درجات عالية على مقياس السمات الشخصية مما يشير إلى أنهم يتمتعون بسمات شخصية إيجابية.
- حصل أفراد العينة على درجات متوسطة على مقياس الاحتراق النفسي.
- ترتبت العوامل المسببة للاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضين كالآتي: الأسباب المرتبطة بـ (اللاعبين أو الفريق الرياضي، تلتها خصائص المدرب الشخصية، ثم الإدارة العليا للفريق، ثم وسائل الإعلام، ثم المشجعين في المرتبة الأخيرة).
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين سمة تحمل المسؤولية والاحتراق النفسي.
- وجود علاقة سالة دالة إحصائيا بينن كل من سمة تحمل الضغوط، وسمة الذكاء الانفعالي وبين الاحتراق النفسي.

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجات أفراد العينة على مقياس العوامل المسببة للاحتراق تعزى لأي من متغيرات الدراسة الأربعة.
- وجود فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة في سمة التعاطف تعزى لمتغير المستوى التعليمي، وعدم وجود فروق دالة في باقي المتغيرات أو السمات.

وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات الموجهة لكل من الاتحادات والأندية الرياضية والجهات المسؤولة، وتوصيات خاصة بالمدرب، إضافة إلى التوصية بأهمية إجراء عدد من الدراسات العلمية المقترحة.

الكلمات المفتاحية:

- السمات الشخصية
- الاحتراق النفسي
- المدربين الرياضيين

الفصل الأول

- المدخل إلى الدراسة.
- مقدمة.
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.
- حدود الدراسة.

مقدمة:

مما لاشك فيه أن ظاهرة الاحتراق نشأت مبكرا منذ السبعينيات ولكنها تناولت مجال الضغوطات في العمل، ثمّ انتشرت البحوث تباعا لانتشار الظاهرة في مجالات مختلفة ومنها المجال الرياضي، وهذا الأخير يُعد حديثا نوعا ما(راتب؛45:1997)، وكذلك فإن علاوي أشار الى أن ظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين أخذت تظهر في صورتها الواضحة وخاصة للأنشطة الرياضية التي تتمتع بشعبية واسعة ككرة القدم وغيرها من الرياضات ذات الجمهور الواسع نتيجة للضغوطات النفسية والمعوقات المهنية والإدارية التي يواجها المدرب الرياضي في نطاق عمله، والتي من نتائجها اعتزال بعض المدربين الرياضيين من العمل في مهنة التدريب الرياضي، وكذلك إحجام بعض اللاعبين المعتزلين عن الانخراط في هذه المهنة(علاوي،1997).

ويؤكد علاوي إن عملية الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي هي عبارة عن إرهاصات للعديد من الصراعات والأعباء والمشكلات، التي تكونت تدريجيا وعبر سنوات.

لهذا يجد المدرب الرياضي أن عمله لا معنى له ولا ينظر إليه بشي من الاحترام والتقدير ممن حوله؛ فلذا يحاول أن ينسحب تدريجيا عن هذه المهنة، فالمدرب الرياضي يحتاج إلى التعزيز وإلى الشعور بأنه حقق إنجازات، وكذلك فإن الفوز في المنافسات الرياضية ليس هو الإنجاز الوحيد الذي يعزى للمدرب ويدون في سجله، بل إن هناك إنجازات أخرى يمكن له أن يحققها ولا تقل أهمية عن الفوز في

المنافسات، مثل: إكساب المشاهدين متعة المشاهدة وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الرياضة، كاحترام الآخرين والكفاح حتى النهاية واللعب النظيف.

وأيضاً فإنّ مصطلح(الاحتراق) في الآونة الأخيرة انتشر استعماله في المجال الرياضي، وأصبحنا نقرأ ونسمع أن لاعباً ما قد أصابه الاحتراق- أي أن مستواه الرياضي قد تدنى إلى آخر درجة-، وأصبح قاب قوسين أو أدنى من التقاعد أو الانسحاب الكلي من ممارسة الرياضة، ونسمع أن مدربا ما قد "احترق"- أي أنه قد أصابه الملل والضيق واليأس، وانتابته العلل والأمراض من هذه المهنة وبدء يبتعد وينهي رحلته-، وقد لفتت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في السنوات الأخيرة، واهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة، والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته، وعدم رضاه عن عمله ومهنته أو نشاطه، وتؤدي في النهاية إلى التقاعد المبكر في حالة عدم قدرته على مقاومة هذه الضغوط أو مواجهتها، ومحاولة التكيف الإيجابي معها(علاوي،1998) .

ويقدم سميثsmith تعريفا أكثر تحديدا للاحتراق في مجال الرياضة والنشاط البدني يؤكد على أنه استجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي أو البدني ويؤدي إلى انخفاض مستوى الرياضي إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تؤدي به إلى الاكتئاب، وقد أشارت بعض المراجع العلمية في مجال علم النفس الرياضي إلى أن الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي يولد لديه الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي والذي يأتي كنتيجة لعدم الرضا، والإحساس بالضغوطات، وإدراك الفشل في تحقيق الأهداف التي وضعها المدرب الرياضي لنفسه(لعاوي ،1997 :25).

والتدريب في الألعاب الرياضية بشكل عام من المجالات الأساسية التي نرى تسابق الدول بمختلف مستوياتها– وخاصة المتقدمة منها– لتحقيق أفضل الإنجازات، وهذه المهنة من المهن الصعبة للغاية، والتي يجب على من يمتهنها أن يكون مؤهلا معرفياً ونفسياً وفنياً، ولديه القدرة على كيفية التعامل مع إدارات الأندية والجماهير ، ولديه القدرة أيضا على تحمل الضغوط؛ لأن هذه المهنة كثير ما يتعرض أصحابها إلى ضغوط نفسية ربما تنعكس سلبا على أداء عملهم وعلى حياتهم بشكل عام، وقد تؤدي بهم إلى ظاهرة الاحتراق النفسي وبالتالي تركهم لهذه المهنة. إن المدربين أكثر الناس عرضة لهذه الظاهرة ، لذا لا بد من أن يتصفوا بسمات شخصية تتوافق مع متطلبات اللعبة.

ولقد أشار الكثير من الباحثين في دراساتهم إلى ظاهرة الاحتراق النفسي كدراسة، (عساف،1996؛ رمضان،1999؛ cain, 2000) وغيرهم من الذين قاموا بدراسة هذه الظاهرة والبحث عن أسبابها ومظاهرها، وعلاقتها بغيرها من الظواهر الأخرى، واقترحوا المعالجات والأساليب اللازمة لوضع حد لها، أو التقليل من خطرها، و من آثارها السلبية لأقل قدر ممكن، ولقد كانت هناك الكثير من العوامل والأسباب المؤدية إلى الاحتراق النفسي التي تختلف من فرد إلى آخر من حيث وقعها النفسي عليه، حيث يرى معظم علماء النفس أن من أهم أسباب هذه الظاهرة هو صعوبات العمل الفيزيقية والإدارية والإنسانية (حرب،1998)، وهناك العوامل الخاصة بالبعد الفردي والاجتماعي والمهني (رمضان،1999).

ونتيجة لهذه العوامل المؤدية إلى الاحتراق النفسي، والتي تحول دون قيام الفرد بدوره الوظيفي، يتولد إحساسه بالعجز عن القيام بالعمل المناط به على أكمل وجه (الطحاينة،1995)، ولقد

ظهرت النظريات التي تناولت الاحتراق النفسي بالدراسة والتحليل، والتي نذكر منها النظرية السلوكية التي تنظر إلى السلوك على أنه نتاج الظروف الفيزيقية والبيئية، والنظرية المعرفية التي تُرجع سلوك الإنسان إلى مصدر داخلي، ومعرفي(عمليات عقلية)، ونظرية التحليل النفسي التي تفسر سلوك الإنسان على أنه قوى داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والأنا الأعلى والهو (رمضان،1990).

الأسباب التي تقف وراء الاحتراق النفسي للمدرب:

عدم قدرة المدرب على تحفيز اللاعبين نحو تحقيق الأهداف وعدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب وأيضاً فإن زيادة ساعات العمل اليومي تؤثر في ذلك بما فيها الضغوط الخارجية من أجل تحقيق المكسب مما يؤدي الى عدم تحقيق الأهداف التي يتوقعها بالرغم من زيادة الجهد والعمل الشاق للمدرب.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

لا شك أن الألعاب الرياضية بشكل عام تتميز بشعبية واسعة على المستوى الشعبي والرسمي، وهذه المتابعة المستمرة لا شك أنها ستولد ضغوطاً عظيمة للعاملين في مجال التدريب ، إذ لا بد أن يتصفوا بسمات شخصية تتوافق مع متطلبات اللعبة، ونظرا لعدم إخضاع المدربين في السلطنة إلى اختبارات نفسية على سماتهم الشخصية إضافة إلى عدم معرفة درجة استعدادهم للإصابة بالاحتراق النفسي، وكذلك عدم معرفة العلاقة بين السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي للمدربين فقد اختار الباحث دراسة هذه المشكلة.

إن المهن التي تتعلق بالطابع الإنساني والتعاوني قد تظهر فيها معوقات وضغوطات مختلفة، وكون هذه المهن تتعلق ببشر لهم ما لهم من أمزجة وسمات شخصيه متمايزة من فرد لآخر، فإن كل ذلك قد يؤثر على الأفراد الذين يتعاملون مع هذه الفئة بشكل مباشر، وهذا الأمر قد يؤدي بهم إلى الاحتراق النفسي، وهو من أبرز المعوقات التي تظهر في هذا المجال. وفي الوقت ذاته فإن هؤلاء العاملين مع هذه الجهات مطالب منهم تحقيق التوافق والتكييف بشكل عام أمام تلك الضغوط، ولهذا فإن كل ذلك يؤثر على اتصال هؤلاء بالمحيطين بهم.

إن الغياب المبكر لبعض الكوادر في مجال التدريب وهم في أوج عطائهم يجعلنا نفكر في الأسباب التي تقف وراء هذه المشكلة، وقد جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على ذلك والخروج ببعض التوصيات للحد منها.

وبناء على ما تقدم تسعى الدراسة الحالية للتعرف على العلاقة بين بعض سمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى لكرة القدم ومدربي بعض الاتحادات الرياضية بسلطنة عمان، من خلال الاجابة عن التساؤلات التالية:

1- ما هي السمات الشخصية الشائعة لدى عينة البحث؟

2- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى ومدربي بعض الاتحادات الرياضية؟

3- هل توجد علاقة ارتباطية معنوية بين بعض السمات الشخصية والاحتراق النفسي؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين بعض السمات الشخصية والاحتراق النفسي وفق لكل من متغير:

أ. المستوى العلمي ب. العمر ج. الحالة الاجتماعية د. سنوات الخبرة.

5- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات بعض سمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لكل من المستوى التعليمي ، والعمر ، الحالة الاجتماعية ن وسنوات الخبرة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي وأعراضه مما يسهم في زيادة قدرة المدربين على التعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة مواجهتها ،وبالتالي الوصول إلى أعلى النتائج مما ينعكس على الجانب التدريبي والرياضة نفسها، ويؤكد علاوي (1998) إن العديد من الباحثين اهتموا بدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي.

ويمكن تثبيت بعض النقاط التي توضح أهمية الدراسة التي تتعلق بمستوى الاحتراق النفسي لمدربي الفرق الأولى ومدربي بعض الاتحادات الرياضية، ومنها ما يلي:

1- تلقي المزيد من الضوء والاهتمام بموضوع السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي.

2- تجرى الدراسة على فئة مهمة وحساسة من المجتمع ولديهم ثقلهم في الوسط الاجتماعي.

3- تعد الدراسة استكمالا لما جاء به الباحثون السابقون بخصوص هذا الموضوع.

4- هي محاولة لمساعدة العاملين في هذا المجال في فهم المشكلات التي تعترضهم أثناء عملهم ،وذلك من خلال الأخذ بنتائج هذه الدراسة وغيرها من الدراسات والعمل بتوصياتها.

5- تعد هذه الدراسة بمثابة دعوة لتحسين ظروف العاملين في هذا المجال ، وذلك من خلال تحقيق صحتهم النفسية ، والتغلب على العوامل التي تعترضها.

6- تكون هذه الدراسة بمثابة إضاءة لدراسة لاحقة تليها في الموضوع نفسه أو في موضوع مشابه.

7- وضع برامج إرشادية مهنية ونفسية تساعد في اختيار العاملين وفق خصائص ومتغيرات معينة لمثل هذه المهن ،وبالتالي تحقق التكيف وتحسين نوعية الخدمات التي تقدم لهذه الفئة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

1- السمات الشخصية الشائعة لدى مدربي الفرق الأولى ومدربي بعض الاتحادات الرياضية بسلطنة عمان.

2- الوقوف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة.

3- التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة

مصطلحات الدراسة

1- الاحتراق النفسي:

الاحتراق: "استجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة" (راتب،1997 :166).

والاحتراق النفسي هو عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالتعب والإرهاق نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبيا ، وكذلك من يتعامل معه، ويمكن أن يمتد فيقلل من مستوى الخدمة نفسها، ويتم ذلك عبر مراحل ثلاث: الشعور بوجود الضغوط، وحدوث مجموعة من التغيرات السلبية سلوكيا ، وتغيير اتجاهات الفرد وسلوكه نحو العمل وكذلك نحو الآخرين مثل: الروتين والجفاف في التعامل، ويعرف إجرائيا بأنه درجة الفرد التي يحصل عليها في مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية التي تقاس من خلال الأبعاد التالية: الإجهاد البدني، وقلة الرضا الوظيفي، والضغوط المهنية، وبعض المساندة والدعم (الخرابشة وعربيات، 2005: 75).

2- الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي :

"إنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني والدفاعي، ويشعر بها المدرب الرياضي نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة في مجال عمله والواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرب رياضي، وإدراكه أن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقته مع اللاعبين أو مع الآخرين (كالإداريين، أو النقاد الرياضيين، أوالمشجعين) لم تنجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه" (علاوي،2002: 196).

3- سمات الشخصية:

السمة في اللغة هي السكينة والوقار والهيبة ،والمقصود بلفظ السمة " أي خاصية يختلف فيها الناس أو تتباين من فرد الى آخر" ، ومثال ذلك أن نقول إن فلاناً مسيطر وآخر مستكين، وقد تكون السمة استعدادا فطريا، كسمات المزاجية مثل: شدة الانفعال، أو ضعفه، وقد تكون السمة مكتسبة كالسمات الاجتماعية مثل: الأمانة، والخداع ، فالسمة إذن هي صفة فطرية أو مكتسبة يمكن أن تفرق على أساسها بين فرد وآخر (مامون، 2008).

وأما السمة لدى علماء النفس فقد تعدد التعريفات لها؛ وذلك لاختلاف نظرتهم ونظرياتهم عن الشخصية، فجلفورد (Guilford) المشار إليه في (المغربي 2009،ص 43) يرى أن السمة " هي أي جانب يمكن تميزه، ويكون ذو دوام نسبي، وعلى أساسه يختلف الفرد عن غيره، ويرى أن السمات لا تلاحظ، ولكن الذي يلاحظ هو السلوك، ومن ملاحظته يستدل على السمات ، ويطلق جلفورد على السلوك الذي يلاحظ ويشير الى وجود السمة اسم مؤثر السمة".

وعرفها جوردن ألبورت في كتابه الشخصية " إنها نظام نفسي عصبي مركزي يختص بالفرد ،ويعمل على جعل المتغيرات المتعددة متساوية وظيفيا ، ويعمل على أصدرا أشكال متساوية من السلوك والتكييف والتعبير وتوجيهها.

أما ريموند كاتل : فقد عرف السمة بقوله "إنها مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابة أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بالطريقة نفسها في معظم الأحوال" (ناصر ،2006م:80-81).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا : الاطار النظري

يتم عرض الإطار النظري للدراسة، والذي يتناول مفاهيم الدراسة، ثم تعرض بعض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة وهدفها وسوف يتم تثبيت محورين أساسيين هما: محور الشخصية ومحور الاحتراق النفسي.

أولا: محور سمات الشخصية:

وينقسم هذا المحور الى قسمين: السمات والشخصية وسوف نبدأ بالشخصية ثم بعد ذلك نذكر السمات بشيء من التفصيل.

أظهرت الدراسات السابقة التي تعرضت لموضوع الشخصية أن هذا المفهوم يرجع إلى التساؤلات الأولى للإنسان، وذلك عندما تساءل عن هويته، وعن نفسه وطرح سؤاله الأول: من أنا؟ ولكي يحصل على الإجابة عن هذا التساؤل لم يكن الأمر بسيطاً وذلك لأن الإجابة تتأثر بعوامل متعددة كالدين والفلسفة وأيضا نظرة المجتمع لذاته، ومع ذلك فإن هذا المصطلح شائع في أحاديث غالبية الناس، حيث تنتسب الشخصية إلى ذلك الانطباع العام عن الفرد، وهذا يعكس الأصول القديمة للكلمة، حيث إن كلمة

الشخصية (personality) ترجع إلى الأقنعة التي كان يرتديها ممثلو الدراما اليونانية القديمة، ثم أصبحت تطلق على الممثل ذاته، وبعد ذلك اتسع هذا الاستعمال ليشمل صفات الممثل الذاتية، ثم ازداد اتساعها فأصبحت تستخدم في الانطباع العام للفرد ذاته.

هذا المفهوم عن الشخصية تطور وتعقد عندما قام بتعريفه علماء النفس، حيث عد جوردون البورت أكثر من خمسين تعريفا للشخصية، وذلك يعني أنه لا يوجد اتفاق عام بين واضعي نظريات الشخصية حول الاستخدام الصحيح لهذا المصطلح. ويعود السبب إلى مفهوم الشخصية لدى واضع النظرية، ومن ذلك يكون تعريفه للشخصية (انجلر،411هـ:7).

ولكلمة الشخصية استعمالات كثيرة ، ومعاني كثيرة، تختلف باختلاف الهدف من استعمالها، وأحيانا أخرى تعود إلى الفرد الذي يستعملها، ولكن في الغالبية العظمى من الأحيان نجد أن هدف المتكلم أن يعبر بها عن نوع بالذات من الاتجاهات والعلاقات والسلوك الذي يتصف به فرد عند تفاعله مع محيطه، أي أن صفات الشخصية الطبيعية السوية وتنظيمها – أو ما تسمى (normal) – يرتبط ارتباطا وثيقا بدراسة الوظائف النفسية المرضية (غير السوية) التي تسمى سيكو باثولوجيا (psychopathology) أي علم الأمراض النفسية (حقى،1983:21).

1. تعريف الشخصية:

الشخصية هي: "صفات تميز الشخص عن غيره فيقال: فلان لا شخصية له: ليس فيه ما يميزه من الصفات عن غيره، ويقال أيضا :فلان يتميز بشخصية قوية: ذو صفات مميزة وإرادة وكيان مستقل (مأمون،2008).

الشخصية لدى علماء النفس تعددت تعاريفها – كما تم الاشارة سابقا – حيث بلغت أكثر من خمسين تعريفا، ذكر (عبدالخالق،1983م:12-16) عدة تعريفات نأخذ منها:

- تعريف ماي (may) للشخصية وهي: "ما يجعل الفرد فعالا، أو مؤثرا في الآخرين".
- تعريف وارن (waren) حيث يرى الشخصية بأنها "ذلك التنظيم المتكامل لجميع خصائص الفرد المعرفية، والوجدانية ، والجسمية ،كما تكشف عن نفسها في تميز واضح عن الآخرين".
- في حين يرى برنس (prince) بأن الشخصية " المجموع الكلي لما لدى الفرد من استخدامات بيولوجية موروثة، ونزعات، وغرائز، وشهوات بالإضافة إلى النزعات والاستعدادات المكتسبة".
- ويرى إيزنك (eysenck) أنها " ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه، وعقله، وبنية جسمه، والذي يحدد توافقه الفردي لبيئته".

تلك هي بعض من تعريفات علم النفس للشخصية ولكن المميز من تلك التعريفات كما اتفق عليه البعض – هو تعريف جوردن البرت (alport) وذلك لأنه يتميز بـ:

- يرى أن الشخصية تنظيم دينامي لجميع الأجهزة الجسمية النفسية في الفرد، والتنظيم عادة ثابت إلى حد ما، ولكنه مع ذلك قابل للتغير نتيجة للتفاعل الدائم للعوامل الشخصية والاجتماعية والمادية.
- الأساليب السلوكية التي يتوافق بها الفرد مع البيئة الخاصة به، ويميزه عن غيره من الأفراد .
- يضع كاتل (cattell) تعريفه على شكل معادلة، وذلك كما يلي:

R=f(S,P)

حيث(R) الاستجابة

F الوظيفة

S الموقف

P هي الشخصية (علاوي،1997)

قياس الشخصية:

لكي نصل إلى رؤية كاملة وواضحة أو إلى نظرية ملمة بجميع التفاصيل للشخصية فإن ذلك يتطلب وسائل للقياس يعتمد عليها ومفاهيم يمكن خضوعها للملاحظة والقياس، وبذلك تصبح نظرية علمية يعتد بها ويستند قياس الشخصية إلى عدة فروض هي:

- أن الشخصية تمر بنوع من الثبات، لكنه في الوقت ذاته ليس مطلقا، ذلك لأنها تمر بعمليات تطور، وهذا التطور قد يغير في بعض تركيباتها، حيث يرجع ذلك إلى خاصية المرونة التي تختلف باختلاف العمر.

وسيتطرق الباحث إلى بعض وسائل قياس الشخصية:

1- دراسة تاريخ الحالة: من خلال جمع المعلومات الخاصة عن حياة الفرد
2- المقابلة: وتفيدنا في الحصول على معلومات وافرة عن الفرد
3- الاختبارات النفسية: وتشمل الاختبارات الموضوعية، ولإسقاطية

ويعتمد قياس الشخصية على أربعة مصادر للتعرف على الشخصية، وهي:

أ. ملاحظات الباحث نفسه
ب. إنتاج الفرد ككتاباته وأعماله الفنية.. الخ
ج. المذكرات الشخصية.
د. ملاحظات الغير عن الفرد (يونس،1998: 326).

3. تغيير الشخصية:

يؤخذ في الاعتبار أن الشخصية تمر بعدة تغيرات في عملية القياس، ونتطرق إلى أهمها:

أ. درجة تقدير الذات وتأكيدها: فكثيرا ما يغير الفرد في التنظيم الكلي لشخصيته حتى يصل إلى إشباع كامل لحاجته إلى الذات.

ب. ما يفرضه والدور الذي يقوم به الفرد من التزامات في الحياة تؤدي إلى تغير في مضمون بعض سمات الشخصية، واكتساب سمات جديدة.

ج. يتعرض الفرد إلى بعض أنواع المثيرات أثناء مرحلة المراهقة كالمثيرات الفسيولوجية والجسمية، والمواقف الانفعالية التي قد تحدث له صدمة انفعالية ، هذه النواع من المثيرات قد تغير في الشخصية (يونس،1998: 328).

4.نظريات الشخصية:

سوف يتم التطرق إلى بعض نظريات الشخصية مع التوسع في نظرية السمات، وخاصة نظرية كاتل "للشخصية. فعند "فرويد" ثلاث مكونات أساسية: أولها يمكن أن يعتبر المكون أو الجانب البيولوجي ، وثانيها المكون النفسي ، أما ثالثها فيعكس إسهام المجتمع في بنية الشخصية ، فهي ليست أجزاء من "الشخصية" أو اهتماما بالمعنى المادي، ولا هي موضوع نوعي أو مكاني عند الشخص ، بل إنها تنظم الحياة العقلية وتتفاعل ديناميكياً مع بعضها البعض".

1.نظرية الأنماط Types Theory:

يعد تصنيف الناس إلى مجموعة من الأنماط من أقدم ما عرفه البشر من محاولات لتصنيف الشخصية، وأول من قام بهذا النوع من التصنيف هو سقراط، وذلك قبل أربعمائة سنة قبل الميلاد (نجاتي1408هـ :326).

حيث صنف الناس إلى أربعة أنماط على أساس سوائل الجسم الأربعة: الدموي والسوداوي والصفراوي والبلغمي، ويرى أن سيادة أحد هذه الأخلاط يؤدي إلى سيادة أحد الأمزجة على الإنسان وعلى أساس أحد الأخلاط في الجسم صنف أبقراط الأمزجة إلى أربعة أنماط هي:

1. المزاج الدموي (Sanguine): ويتميز بالنشاط والمرح، والتفاؤل وسرعة الاستجابة.
2. المزاج السوداوي(Melancholic) : ويتميز بالانطواء ،وبطء التفكير، والتشاؤم، والميل إلى الحزن والاكتئاب.
3. المزاج البلغمي (Phlegmatic): ويتميز بالخمول، وتبلد الشعور، وقلة الانفعال وعدم الاكتراث، وبطء الحركة، وبطء الاستثارة، وضعف الاستجابة (نجاتي،326:327،1408).
4. المزاج الصفراوي: ويتميز بالخمول وقلة الانفعال.

2. نظرية التحليل النفسي theory psychoanalysis:

تناول العديد من الكتاب في هذا المجال نظرية التحليل النفسي، والتي قام بوضعها فرويد الذي كتب في هذه النظرية أربعة وعشرين مجلدا (محمد1999: 488)، وضع فيها مفهوما جديدا للشخصية غير المفهوم الذي كان سائدا قبله، وقد عدّ الشخصية هي مجموعة ما لدى الإنسان من سمات (2001: 12).

وهذه العناصر الثلاثة هي:

أ. الهو id:

تنشا منذ ولادته، ويكون ملاصقاً للإنسان مدى الحياة، وهو أصل الشخصية وأساس حياتها، وهو النظام الموروث من الشخصية، والذي يحتوي كل ما هو غريزي، وهناك علاقة وثيقة ووئام تام بينه وبين اللاشعور، فهو يهتم بإشباع الحاجات البيولوجية الأساسية وتجنب الألم، وهو لا يراعي المنطق أو الاختلاف أو الواقع.

ب. الأنا Ego:

إن "الأنا" منظمة متماسكة من العمليات العقلية التي تنمو من الطاقة "الهي"، وتجد سبيلها إلى الشعور والوعي ، وتكرس وظيفتها في الاتصال بالوقائع لهدف اشباع حاجات الهي". إن "الهي" ذاتية (Subjective) موجهة داخليا نحو الذات في معاليها ورغبتها، وفي المقابل فإن "الأنا" موضوعي (objective) أو موجه خارج الذات، ومهمة الأنا إشباع حاجات "الهي" بطريقة أو على نحو يعمل على ضمان بقاء الذات، وهذا المصطلح قد تطور ليكون "أنا" بصيغة الفاعل "I" أو أنا بصيغة المفعول به " Me" الذي يجعل الأشياء تعمل في أحسن صورة ممكنة لحساب الشخص. إن "الأنا" يعمل طبقا لمبدأ الواقع (reality principle) فهو يملك القدرة على تأجيل إشباع مطالب "الهي" حتى يتوفر الموضوع المناسب الذي يسمح بالإشباع بدون آثار مؤلمة.

ج. الأنا الأعلى The Super Ego:

يقع في الطرف المقابل للهو، أي يميل إلى معارضته وبخاصة تلك الرغبات المتعلقة بالجنس، أو العدوان التي تقابل بالرفض والإدانة من المجتمع، أي هو بمثابة المعايير الخلقية التي يحصل عليها الطفل عن طريق تعامله مع والديه، والمجتمع الذي يعيش فيه، وينزع الأنا الأعلى الى المثالية.

وبوجه عام يمكن أن نتصور الهو باعتباره المكون البيولوجي للشخصي، والأنا المكون النفسي لها، والأنا الأعلى باعتباره المكون الاجتماعي للشخصية، ويعدّ الأنا الأعلى القوة الثالثة في الشخصية، وهي ممثل المجتمع في الشخصية، والتي تحتوي المعايير والمستويات الأخلاقية والاجتماعية في ثقافة المجتمع، ويعمل الأنا الأعلى طبقا للمبادئ الأخلاقية (morality principle) وهو الدستور الذي يضم معايير المجتمع وقيمه فيما يتعلق بالصواب وبالخطاء، وأحد الأوجه المساوية أو المكافئة للضمير (conscienee) والأنا الأعلى هو العامل الداخلي الذي يعاقبنا إذا ما أتينا فعلا خاطئا، ومثل الأنا يولد الأنا الأعلى من طاقة الهي، ويؤدي الأنا الأعلى وظيفة مهمة جدا تتمثل في المساعدة على ضبط دفعات "الهي" بتوجيه الطاقة لكف تعبير "الهي" عن دوافعها: الجنسية والعدوانية وغرائزها الأخرى المضادة للمجتمع، ومن هنا فإن الأنا الأعلى يعمد إلى قمع هذه الحاجات أكثر مما يبحث عن المشاعر (PEm B . LLN2010:61).

ويرى فرويد أن هناك ثلاث مستويات للحياة النفسية، وهي:

- المستوى الشعوري: ويتضمن عمليات التفكير واتخاذ القرارات وحل المشكلات

- هامش الشعور: ويحتوي على الخبرات والذكريات، ولكن في المستوى الإرادي أي التي يمكن للشخص استرجاعها في أي وقت
- اللاشعور: وهو يشغل أكبر حيز في حياة الفرد النفسية (يونس،1988م : 321).

وتتحصر الغرائز لدى فرويد في :

1- غريزة الحياة: وتتمحور في الدافع الجنسي.

2- غريزة الموت: وتتمثل في دافع العدوان.

والدافع الجنسي هو مصدر الطاقة النفسية والغريزية، ويتمثل في أربعة أبعاد:

- مصدر: وهو الحاجة.
- هدف: وهو الجهاز البيولوجي الذي يرتبط بإزالة التوتر.
- موضوع: وهو المشبع للحاجة.
- حالة التوتر الناتجة عن الحاجة: وهي توجه السلوك نحو الحصول على اللذة والابتعاد عن الألم.

فالغريزة لها خاصية الارتداد، لأنها تعيد الفرد إلى الحالة السابقة لظهور الحاجة، ويرى فرويد أن المصادر والهدف يتميزان بالثبات، أما الموضوع فمتغير؛ حيث يعتمد على الطاقة الجنسية وهو الأساس في ديناميكية الشخصية (يونس، 1988: 322).

إن بناء الشخصية في نظر فرويد يتم في السنوات الخمس الأولى، إذ إنها هي الأساس الذي يقام عليه بناء الشخصية، وبعد ذلك لا يمكن أن يتم تغيير في سلوك الإنسان، فالنمو عنده يمر بخمس مراحل هي:

1- المرحلة الفمية: وهذه تتكون عقب ولادة الطفل مباشرة، حيث يستخدم فمه للحصول على غذائه من الرضاعة، ويتركز نشاطه العقلي في بداية الأمر حول اشباع حاجات هذه المنطقة، إذن فإنه يتبين مما سبق أن هذه المرحلة هي أول مراحل النمو وأن تكوّن الشخصية يتم عن طريق الفم.

2- المرحلة الشرجية: إن تجمع فضلات الطعام عند الطفل تسبب الألم والتوتر في أمعائه، والشعور بعدم الراحة، وبإخراج هذه الفضلات يزول عنه مصدر القلق ويشعر باللذة والراحة، وفي هذه المرحلة تتكون سمات الشخصية – كما يراها فرويد – حيث إن جذورها ترجع إلى المرحلة الشرجية.

3- المرحلة القضيبية: وهي بداية المرحلة النهائية للحياة الجنسية، وفي هذه المرحلة تتولد اللذة من العبث بهذه الأعضاء، وهذا يكون بالنسبة للذكر، وفي هذه المرحلة – كما يرى فرويد – تتكون حياته الانفعالية مثله مثل الكبار، وفي هذه المرحلة أيضا تظهر ما يسمى بعقدة أوديب لدى للطفل وعقدة الكترا (Electura complet) لدى الطفلة.

4- مرحلة النمو: وتقع هذه المرحلة بين سن السادسة وبين سن البلوغ، وفيها يضعف الحافز الغريزي بسبب تأثير الأوضاع الثقافية، حيث يتخذ الطفل من المبادئ سدا يقيمه في وجه الغرائز.

5- المرحلة التناسلية: وتختلف هذه المرحلة تماما عن المراحل السابقة؛ لأن المراهق يبدأ في حب من نوع آخر غير ما سبق حيث يشرع في حب الآخرين، وفي نهاية المراهقة تصبح انفعالاته الاجتماعية نحو الغير أكثر ثباتا، ففي هذه المرحلة يكون الفرد أكثر واقعية عنه في المراحل السابقة.

وأخيراً يرى فرويد أن هذه المراحل الخمس التي سبق ذكرها ينتج عنها التنظيم النهائي للشخصية (ناصر،2006 :69-73).

3.نظرية الذات Selftheory:

تبنى أصحاب هذه النظرية في دراستهم للشخصية تبنّو دراسة مجمل السلوك الكلي، وأن الأساس الذي تتكون عليه الشخصية هو الخبرة، والخبرة هي كل ما يمكن أن يصل إلى الشعور لدى الفرد، ومن مجموع خبرات الفرد وإدراكه لنفسه، وتقويمه لها يتكون مفهوم الفرد لذاته، ثمّ تتكون شخصية.

يتكون مفهوم الذات لدى الطفل من أحكامهم التقويمية لأفعاله ، ويتكون مفهوم الذات أساسا من التفاعل المستمر بين ذات الطفل وبيئته، وخاصة الأسرة من خلال الأبوين، فمن أحكامهم لأفعاله، ومن ثوابهم وعقابهم، سيتكون مفهوم الذات عند الطفل وعليه يتحدد نوع شخصيته، وهي التي تؤدي إلى كيفية إدراك الفرد لبيئته، وكيفية التعامل معها.

ومعظم أساليب السلوك تكون متسقة مع مفهوم الفرد لذاته، وكل خبرة جديدة لا تتفق مع ذاته تعد تهديدا لذاته، فيلجأ إلى إنكارها أو تشويهها، بحيث يمكن قبولها، وكلما كانت خبرات الفرد متلائمة

ومتفقة مع فكرته كان متوافقا، وأما إذا أنكرها أو قام بتشويهها فإنه يشعر بالقلق والاضطراب النفسي (نجاتي،1408: 100).

ومن أشهر نظريات الذات أو النظريات الإنسانية:

أ- نظرية التمركز حول الذات (كارل روجرز).

ب- نظرية تحقيق الذات (إبراهيم مازلو)،(أنجلر ،1411).

4. نظرية العوامل الخمسة (The reofive factor Inventory)

تركز اهتمام كوستا وماكري (Costa & Mecrae) حول موضوع الصدق التلازمي والصدق التميزي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عبر مختلف الأدوات القياسية للمحكمين، حيث افترضا أنه إذا كانت العوامل الخمس الكبرى تمثل الشخصية الإنسانية فلا بد أن تستخرج وتشتق من خلال استخبارات الشخصية وقوائمها وقوائم الصفات، وعن طريق التقديرات الذاتية وتقديرات الملاحظين، ولقد قاما بسلسلة من الدراسات الأمبريقية للتحقق من وجود العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وبدأ اهتمامهما ببعد إيزك الانبساطية والعصبية، وثم قاما بتحليل استخبار كاتل لعوامل الشخصية الستة عشر، حيث استخرجا ثلاثة عوامل كبرى للشخصية: الانبساطية والعصبية، والانفتاح مقابل الانفلات للخبرة (الكلباني،2006).

ثم قاما ببناء مقياس جديد عام (1985م) للعوامل الخمسة الكبرى وهي (العصابية، والانبساطية، ولانفتاحية، والطيبة، ويقضة الضمير)، وأطلقا عليه استخبار الشخصية المنقح للعصابية

والانبساطية والصفوة ، ويتكون من (181) بندا تم الحصول عليها عن طريق التحليل العاملي لوعاء بنود مشتق من العديد من استخبارات الشخصية (Costal Mecrar 1992).

ويعرف نموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية من خلال خمسة مجالات وهي: (العصابية، والانبساطية، ولانفتاحية، والمقبولية ،والطيبة، ويقضة الضمير)، فنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية يوضح بشكل كبير وجيد أسباب اختلاف الأفراد فيما بينهم، فقائمة العوامل الخمسة الكبرى تتضمن عددا كبيرا وجيدا لأسباب اختلاف الأفراد فيما بينهم، فهي تتضمن عددا كبيرا من السمات التي تندرج تحتها العصابية تمثل سمات عدم التكيف مثل: الذهنية، والكرب، إضافة للسمات الانفعالية والسلوكية السلبية (Pied mont and Chue1997م)، مثل القلق، والغضب، والعدوانية، والاكتاب، والشعور بالذات ، والاندفاعية ،والضغوط، والقابلية للانجراح.

أما الانبساطية فالسمات التي تمثلها هي: الدفء، و الاجتماعية، وتوكيد الذات، والنشاط، والبحث عن الإشارة، والانفعالات الإيجابية. وأما الانفتاحية فالسمات التي تمثلها هي: الخيال، والجمال، والمشاعر، والأفعال ، والأفكار، والقيم، وأما الطيبة والمقبولية فتمثلها سمات: الثقة ، والاستقامة، والإيثار، والإذعان، والتواضع ، والاعتدال في الرأي، وأما يقظة الضمير فتتضمن السلوك الموجه نحو الهدف من قبيل الفعالية، ومراعاة القانون وسمات الضبط والاندفاعية (الهاشمية، 2010؛ Cooper, and Deneve).

5.نظرية السمات Trait Theories:

توجد عدة أنواع لنظريات السمات منها نظرية ألبورت للسمات، فجوردن ألبورت يقول:" من النادر أن يشك أي فرد في وجود السمات كوحدات جوهرية في بناء الشخصية"، فهو عندما تناول بناء الشخصية أكد تأكيدا قاطعا على :" أن الطبيعة الإنسانية مثل ما هو طبيعي مكوّنة من بناءات أو هياكل ثابتة نسبيا" (ناصر،2006: 65).

ويؤكد ألبروت على الطبيعة الحقيقية للسمة، ولكن من الواضح أننا لا نلاحظها بصورة مباشرة إذ يستحيل ذلك، ولكن من الممكن أن نستدل على وجودها من:

1- ملاحظة سلوك الفرد.
2- تنظيم هذه الملاحظات، لكي نصل إلى استدلال حول السمات التي قد تكون موجودة داخل الشخصية، والتي تساعد في إحداث السلوك الملاحظ.

لقد عرف جوردن ألبروت في كتابه "الشخصية" السمة بقوله: " إنها نظام نفسي عصبي مركزي يختص بالفرد ، ويعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا، ويعمل على إصدار أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري وتوجيهها".

إن "ألبورت" لكي يحدد السمة فقد وضع معايير ثمانية هي:

1- أن للسمة أكثر من وجود اسمي.

2- أن السمة أكثر عمومية من العادة.

3- أن السمة تقوم بدور دافعي في كل سلوك.

4- أن وجود السمة يمكن أن يتحدد تجريبيا أو إحصائيا.

5- أن السمات مرتبطة فيما بينها، فليس أحدها مستقلا عن الآخر.

6- أن السمة الشخصية إذا نظرنا إليها سيكولوجيا قد لا يكون لها الدلالة الخلقية نفسها التي للسمة.

7- أن وجود أفعال وعادات غير متسقة مع سمة ما لا تدل على عدم وجودها.

8- أن سمة ما قد ينظر إليها في ضوء الشخصية التي تحتويها أو في ضوء توزيعها بالنسبة للمجموع العام من الناس (ناصر،2006 :75).

لقد قسم البرت السمات الى ما يلي:

1. **السمات المشتركة والفردية:** ميّز ألبروت بين نوعين من السمات هما:

أ. السمات المشتركة أو العامة: ويقصد بها السمات التي يشترك فيها كثير من الناس بدرجات متفاوتة، ويمكن على أساسها المقارنة بين معظم الأفراد الذين يعيشون في ثقافة معينة، والسمة العامة عادة سمة متصلة، وتتوزع بين الناس توزيعا اعتداليا.

ب. السمات الفردية: وهي السمات الشخصية التي لا توجد لدى جميع الأفراد، بل خاصة بفرد معين، وهي التي يجب أخذها في الاعتبار إذا أردنا وصف شخصية الفرد وصفا دقيقا، ويعدّ ألبورت السمات الفردية هي السمات الحقيقية التي تصف الشخصية بدقة.

أما السمات العامة فهي شبه حقيقية وهي مظاهر للشخصية يمكن على ضوئها مقارنة الأفراد ببعضهم (نجاتي،1408هـ).

2.السمات الرئيسة والمركزية والثانوية:

ميز ألبروت كذلك بين ثلاثة أنواع من السمات:

أ. السمات الرئيسة: وهي السمة التي تسيطر على شخصية الفرد، ويعرف عادة بها، وهي التي يظهر أثرها في جميع أفعاله تقريبا، كسمة الكرم مثلا.

ب. السمات المركزية: هي السمة التي تكون أكثر تميزا للفرد عن غيره، وأن هذه السمات في العادة قليلة تتراوح ما بين (5-10) سمات، ويرى ألبروت أن السمات المركزية هي سمات ثابتة في الشخصية، وما يشاهد من ثبات في سلوك الفرد أنما يرجع إلى سماته المركزية.

ج. السمات الثانوية: هي السمات الهامشية أو الضعيفة، وهي قليلة الأهمية نسبيا في تحديد الشخص، وأسلوب حياته، تظهر عادة في ظروف خاصة (لازاروس،1414هـ).

<u>2-نظرية كاتل للسمات:</u>

أما يرموند كاتل فقد عرف السمة بقوله:" إنها مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بالطريقة نفسها في معظم الأحوال".

مسلمات النظرية:

تقوم هذه النظرية على التنبؤ، ولذلك فإن كاتل يؤكد على أن هناك متغيرات دافعة كثيرة ينبغي تحديدها وتوضيحها بعناية، ويرى أهمية الجانب الوراثي في الشخصية، ويؤكد أيضا على أهمية الخلفية البيولوجية والمحددات الاجتماعية في بناء الشخصية (جابر،1990 :80).

وكذلك يعترف كاتل بأهمية التعلم في نمو الشخصية حيث قام بوصف مراحل نمو الشخصية مع أنه لم يركز عليها في نظريته (أنجلز،1411: 100)

ونظرية كاتل مبنية على أساليب علمية دقيقة وموضوعية، فهي تعكس التركيز الراهن على الطرق الكمية، والتي لم يعط حقها وأهميتها إلا القليل من أصحاب النظريات، فنظرية كاتل نموذج جدير بالتقدير في مجال البحث وأسلوب علمي كفاء لدراسة الشخصية (أنجلز 1411: 216).

<u>سمات الشخصية لدى كاتل:</u>

يرى كاتل أن السمات عبارة عن وحدات بناء الشخصية، ولذا فقد كرس جل بحوثه التحليلية العلمية للبحث عن سمات الشخصية.

ولذا يعرف كاتل السمة بأنها " مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بالطريقة نفسها في معظم الأحوال.

والسمة هي جانب ثابت نسبيا من خصائص الشخصية، وهي بعد عاملي يستخرج بواسطة التحليل العاملي للاختبارات، أي الفروق بين الأفراد وهي عكس الحالة (عبدالخالق،1983).

<u>تقسيمات كاتل للسمات:</u>

يمكن توضيح تقسيمات كاتل للسمات الشخصية حسب الجدول التالي:

جدول (1)

يوضح تقسيم كاتل للشخصية (زيدان،1414هـ)

العوامل	وحدات تكوينية موروثة	وحدات مكتسبة من البيئة
العوامل الديناميكية	الدوافع والرغبات والحاجات	العواطف والاتجاهات العقلية
العوامل المزاجية	الصفات الانفعالية والمزاجية	الصفات الخلقية
العوامل المعرفية	الذكاء والمواهب الخاصة كالذاكرة والقدرة التوثيقية	المهارات المكتسبة والمعلومات العامة

5-تكوين الشخصية:

يمكننا جمع النظريات السابقة والخروج منها بملخص عام يؤدي إلى تحديد ماهية الشخصية، إذا نحن أضفنا إليها بعضا من نتائج بحث المداخل الحديثة في دراستها.

تتطور شخصية الفرد منذ الطفولة لا من نقطة الصفر البيضاء كما ظن بعض المفكرين ولكن من نقطة الانطلاق التي تحددها أصوله الوراثية، وتكون زاخرة بصفات يرثها الفرد قبل احتكاكه بالبيئة، فالواقع الذي تكلم عنه السيكولوجيون يأتي في المرحلة الثانية من تطور الشخصية.

وهذا الواقع هو الحقائق الفيزيائية التي تحيط بالفرد، كأفراد عائلته والأشياء الملموسة حوله، أو الحقائق الميتافيزيقية (أشياء غير ملموسة) مثل: الدين وقواعد اللياقة والثقافة والقانون والميول والاتجاهات الخ.....

أي أن الشخصية عبارة عن خصائص شبه ثابتة يرثها الفرد من عائلته بكل أجيالها (ذكاء، وتكون بنية، ووظائف أعضاء، واستعدادات للإصابة بالأمراض ، الخ....)، وخصائص أخرى تتكون بتفاعل هذا التكوين الموروث مع بيئته، ويحدث هذا التفاعل على مراحل؛ لأن تعرض الفرد لبيئته لا يحدث كله دفعة واحدة، فهو طفل معزول في بادئ الأمر، ثم طفل اجتماعي له أقرانه، ثم طفل يتعلم، ثم ناشئ يشق طريقه نحو الاستقلال الذاتي، ثم فرد ناضج قائم بذاته.

وتوجد الاحتكاكات المؤثرة في تكوين الشخصية في المراحل الأولى أيضا، وهنا يعتمد على نظريات التحليل النفسي ونظريات التعلم في فهم أساليب تطور الشخصية.

وفي النهاية بعد النضج تتبلور الذات، ففي رأي أريكسون مثلا نجد أن تكوين الذات (identity–formation) يحدث بعد مراحل من تقمص شخصيات الآخرين أحيانا، والتجربة والخطاء في

محاولة للوصول إلى السلوك المجدي، وتجارب الاستكشاف تؤدي إلى مزيد من التعلم واكتساب العادات الجديدة التي يختارها طواعية وينفرد بها علاوة على عادات تفرض عليه.

وثبات الصفات الخاصة بشخصية كل فرد أمر حدد له بعض السيكولوجيين مثل وليام جيميس (842 – 1910) بأنه يحدث في الجزء الثاني من العشرينيات من العمر، بينما حدد له سن المراهقة عند سيجمون فرويد(1856–1939).

ولكن الأبحاث الحديثة تميل إلى الاعتقاد بأن صفات الشخصية العظمى (الانبساط أو الاكتئاب أو البلادة الانفعالية أو العدوان أو الذكاء أو الموهبة، الخ...) ثابتة عند النضج إلى حد كبير إذا لم يتدخل الطب الجراحي أو طب العقاقير لتغييرها.

بينما نجد أن الصفات الصغرى (كالسمات أو الميول والاتجاهات) تتغير مع الزمن ومع استمرار تفاعل الفرد مع بيئته، ويتبين مستوى التغير بين الجنسين، حيث وجد كل من كاجان وموسى سنة (1961م) في دراستهما الطويلة أن الإناث تحتفظن بعد العشرين بالميل نفسه الذي أظهرنه قبل العاشرة من العمر، بينما تسقط هذه الظاهرة عند الذكور بعد سن المراهقة، وتساءلا عما إذا كان لتدعيم (reinforcement) المجتمع لهذا الميل أثر في استمراره عند الإناث وانطفاءه عند الذكور.

ثم وجد ألبروت وفيرنون سنة (1965)، في دراسات للقيم (values) عند الكبار أنها تتغير بالتقدم في السن أيضا، فترتفع القيم الدينية عند الجنسين بالنسبة نفسها، وقيم الجمال عند الإناث بنسبة

أكبر، وتنحدر القيم النظرية عند الذكور بدرجة كبيرة ،ويتغير التعبير السياسي والاجتماعي عند الجنسين، فيصبح أقل عنفا وأقل تقلبا (حقي،1983 :28-29).

بعض سمات الشخصية التي ترتكز عليها الدراسة الحالية:

عند متابعة نتائج بعض الدراسات السابقة تبين أن هناك عدداً من السمات تختلف في انتشارها بين العاملين، ومنها سمة المسؤولية وسمة الاتزان الانفعالي ، وحيث إن هذه السمات من السمات الأساسية ذات التأثير الكبير في شخصية الفرد واتخاذ القرار وهي أيضا تعد من أهم السمات التي تطرق لها بالدراسة الباحثون في هذا المجال.

إن سمات الشخصية من أهم الخصائص أو السمات الثابتة لدى الفرد، ونظراً لما لهذه السمات من أهمية في مجال الدراسة الحالية فسوف نتطرق إليها بشيء من التفصيل:

الاتزان الانفعالي:

"مفهوم الاتزان الانفعالي يشير إلى مدى قدرة الفرد على الهدوء وضبط نفسه وعدم الانفعال أثناء المناقشات ، وكذلك فإن استثارته ليست بالأمر اليسير" (يونس،1989: 88).

وفي المقابل فإن الفرد الذي يتميز بأنه غير متزن انفعاليا يكون سريع الاستثارة ، واندفاعياً في مواجهة مثل تلك المواقف (الشاعر،1991).

ويعرف سيموند الاتزان الانفعالي بأنه " القدرة على تحمل التهديد الخارجي والكبت الافعالات والاتزان بين المرونة والتصلب والتخطيط والضبط" (الشاعر،1990: 91).

بينما يعرف الزراد الاتزان الانفعالي بأنه " الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك مختلف الجوانب للمواقف التي تقابله والربط بين هذه الجوانب وبين ما لديه من دوافع وميول وخبرات وأهداف، مما يساعده في تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بما يتوافق مع الموقف الراهن، ويؤدي إلى توافق بين الفرد وبيئته بشكل سليم، والشعور بالرضا والسعادة والسرور" (الزراد،1987 :40).

ويشير كل من العسيري والمليجي المشار إليهما في أبي زيد إلى أن الاتزان الانفعالي للفرد يعني أن الحياة الانفعالية للشخص تتم بالرزانة والهدوء والاستقرار وعدم التذبذب.

ومن خلال التعريفات السابقة نرى أن الانفعال يعني وجود النزعة إلى التغير السريع أو الاستجابة المبالغ فيها تجاه المواقف الصادمة للفرد، ولذلك نرى أن الشخص غير المتزن انفعاليا هو ذلك الشخص الذي يستجيب ويندفع في مواجهة تلك المواقف. إذ إن الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وحفاظه على الهدوء والسكينة في المواقف الصادمة له، لإضفاء السكينة والهدوء على حياته والتكيف مع البيئة المحيطة به وعدم تهويل الأمور.

وبعد أن تم استعرض بعض التعريفات الخاصة بالاتزان الانفعالي، وآراء بعض الباحثين حول ذلك فإن الدراسة الحالية ستعرض بشيء من التفصيل خصائص الفرد المتزن انفعاليا وصفاته. فمن هذه الخصائص:

1- "الفرد الذي يتميز بالاتزان الانفعالي يتسم بالسعادة والمرح والهدوء في المواقف التي تتطلب ذلك الأمر" (ابو زيد،1987 :50؛ عبدالخالق،1996 :75).

2- "الفرد المتزن انفعاليا يعطي كل موقف القدر المطلوب واللازم من الانفعال، أي كل موقف وحسب متطلبه".

3- "الفرد المتزن انفعاليا يتحكم في تصرفاته".

4- "الفرد المتزن انفعالياً متسامح وغير انطوائي" (عبد الفتاح،1961 :35).

"وفي المقابل فإن جلفورد يعرف عدم الاتزان الانفعالي بأنه "وجود تقلبات وجدانية واستجابات انفعالية قوية متذبذبة في المزاج والسرعة في الاستعداد للانفعال وعدم الاستقرار والثبات" (غنيم،1975 :205).

وهناك صفات يتميّز بها الشخص غير المتزن، ومنها:

- "الفرد غير المتزن لا يتحمل المسؤولية" (أبو زيد،1987 :60).
- الفرد غير المتزن حساس ومتوتر وانطوائي (عبدالله،1990 :90).
- الفرد غير المتزن عدائي ومتطرف في جميع انفعالاته (مرسي وعبدالسلام،1984 :52).

وأيضا فإن غير المتزنين انفعالياً ليس لديهم ثقة في أنفسهم ولا يرضون عنها، وهم يلقون اللوم دائما على الآخرين، يتصفون ببعض الأعراض الجسمية مثل فقدان الشهية، والصداع، وحركات لا إرادية مثل: التقلصات في الرقبة أو الوجه أو جفن العين (داوود وآخرون،1991: 101).

تحمل المسؤولية:

مما لا شك فيه أن الفرد مسؤول عن تصرفاته وعن كل ما يصدر عنه، وهذا المصطلح يشير إلى الرضا أو الافتقار إليه أي إلى تحمل المسؤولية، وهذا الموضوع من أكثر الموضوعات اهتماما وجاذبية في علم النفس الاجتماعي.

هذا وملخص سمة المسؤولية أنها: نتيجة لما يفكر به الفرد وما يصدر منه من سلوك يعكس رغباته وأهدافه نحو السلوك المسؤول الذي يتضمن الاهتمام بالآخرين واحترام تقاليدهم وحقوقهم وقيمهم الاجتماعية والشعور بالمسؤولية تجاه كل ذلك(التيه،1413هـ).

ذلك فإن زهران (1984: 139) يعرف المسؤولية بأنها: " سمة الفرد الذاتية عن الجماعة أمام نفسه وأمام الجماعة وأمام الله سبحانه وتعالى، وهي الشعور بالواجب الاجتماعي والقدرة على تحمله والقيام به".

"إذن فالفرد يتميز بأنه يتقبل المسؤولية المناطة به بكل ما فيها، ويتحمل خطأه إذا وقع، ويتحمل انتقادات الاخرين، ومن خلال هذا النقد يحاول تصحيح الخطأ وإيجاد الحلول المناسبة بدل الهروب من المواجهة، ولذلك فإن الفرد مطالب بالالتزام بمواقفه في الحياة أو بالدور الذي أسند إليه"(سعد ونعامه،1993: 120).

وأيضاً فإن الفرد حين يعين في وظيفة ما فإن عليه الالتزام بكل متطلبات هذه الوظيفة بالشكل الذي يرضي المؤسسة التي يعمل بها محققا بذلك الأهداف العامة للمؤسسة. ويحاول التجديد والابتكار وتعلم كل ما هو جديد للنهوض بمستواه الوظيفي.

إذن من خلال تلك الاستنارة، فإن الباحث يعرف المسؤولية بأنها إحدى السمات المهمة في الشخصية، والتي من خلالها يعترف الفرد بما يكلف به من مهمات، ويقوم بأدائها على أكمل وجه متحملا جميع التبعات الملقاة على عاتقه.

هذا وقد أشار عثمان في عام (1971: 75) إلى أن المسؤولية تحتوي على ثلاثة عناصر:

1- الاهتمام بالجماعة: ويشير هذا إلى الارتباط العاطفي بالجماعة التي ينتمي إليها الفرد، بحيث يندمج في هذه الجماعة اندماجا كليا فكريا وعقليا ويبدأ هذا الارتباط تدريجيا بالانفعال مع الجماعة آليا، فالتفاعل مع الجماعة، ثم التوحد مع الجماعة ، وأخيرا تقبل الجماعة داخل الفرد فكريا وفي تصوره العقلي.
2- الفهم: ويتكون من جزأين أولهما فهم الجماعة، والثاني فهم الفرد للمغزى الاجتماعي لأفعاله، ويعني ذلك أن يدرك الفرد آثار أفعاله وتصرفاته وقراراته على الجماعة، وأن يفهم القيمة الاجتماعية لأي فعل أو تصرف اجتماعي يصدر عنه.

3- المشاركة: ويقصد بها اشتراك الفرد مع الآخرين في عمل يساعد على إشباع حاجات الجماعة وحل مشكلاتهم والوصول إلى أهدافهم.

سمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح:

قام العديد من الباحثين بدراسات عديدة لتعريف سمات الشخصية المهمة للمدربين الرياضيين، وذلك لتحديد البروفيل الشخصي المثالي للمدرب الرياضي.

حيث عرض "محمد حسن علاوى"(2002)أهم هذه السمات، وتلخيصها سيكون في التالي:

أ. الثبات الانفعالي

ب. تحمل المسئولية

ج. الإبداع

د. التناغم الوجداني

هـ. المرونة

و. الطموح

ز. الثقة بالنفس

ح. القدرة على اتخاذ القرار

ط. القيادية

أ- الثبات الانفعالي

وهو التحكم في الانفعالات لإشاعة الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين، وبالتالي يعطي قراراته للاعبين بصورة واضحة ونبرات هادئة خاصة في مواقف المنافسات والضغوط النفسية العالية، فالانفعالات كالخوف والقلق والتوتر ينتقل أثرها للاعبين بصورة سريعة، ويصبح المدرب مسؤولاً مسؤولية مباشرة عن عدم تحكم اللاعبين في انفعالاتهم.

ب-تحمل المسؤولية

المدرب الرياضي الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات خاصة في حالات الفشل ، ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين، ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدت الى مثل هذه الحالات، ويتطلب ذلك قوة في الإرادة منه وشجاعة المواجهة للأخطاء الناجمة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح هذه الأخطاء.

ج- الإبداع

هو قدرة المدرب الرياضي على استخدام العديد من الوسائل الحديثة والمبتكرة أثناء التدريب الرياضي، والتشكيل المتنوع للبرامج التدريبية والقدرة على إبراز أنواع متجدده ومبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي، فالمدرب الناجح مبدع ومبتكر، والمدرب غير الناجح روتيني وتقليدي.

د- التناغم الوجداني والعاطفي

هو إدراك وإحساس المدرب الرياضي بما يحس به اللاعب وفهمه لانفعالاته وتقديره لما يعانيه، وكذلك تفهم حاجات اللاعبين وميولهم ودوافعهم، وذلك بهدف القدرة على حفزهم لإخراج أحسن ما عندهم، ومن ناحية أخرى فإن سمة التناغم الوجداني للمدرب الرياضي تكمن في مهارته الاتصالية باللاعبين وقدرته على تفهمهم وتقديرهم وكسب ثقتهم، فالعلاقة التي تتأسس على الاحترام والثقة المتبادلة وإحساس المدرب بجهود اللاعب من العوامل التي تعمل على نجاح المدرب الرياضي في عمله.

هـ- المرونة

هي قدرة المدرب الرياضي على التكيف والموائمة للمواقف المتغيرة، وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية، وكذلك القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة في ضوء متطلبات الموقف، وإمكانية استخدام أكثر من وسيلة لتحقيق الهدف وعدم الجمود أو النمطية أو الإصرار على طريقة واحدة وعدم تغييرها بالرغم من فشلها في تحقيق الأهداف، فالمدرب الذي يتسم بالمرونة يتعامل مع الأحداث بطريقة واقعية وليس بطريقة مثالية أو خيالية.

و- الطموح

المدرب الرياضي الناجح طموح يتميز بالدافعية نحو المزيد من التفوق في ضوء الأسس الموضوعية، فيسعى الى دفع لاعبيه وحفزهم بشتى الوسائل الإيجابية لتحقيق أعلى ما يمكن من المستوى، فالمدرب الرياضي الطموح يتميز بالمثابرة والإصرار وعدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف، ويسعى لتطوير

نفسه ومعلوماته وقدراته ويتمسك بأهدافه ولا يقنع بمكاسبه الحالية، بل يسعى لمزيد من المكاسب في إطار الإمكانيات المتاحة واستثمارها لأبعد مدى.

ز– الثقة بالنفس

إن المدرب الرياضي الذي يتميز بثقته بنفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزا قويا بين اللاعبين ويساعد على احترامهم له وتقبلهم لتوجيهاته، وبالتالي لا يظهر عليه القلق و التوتر في المواقف غير المتوقعة، ويستطيع بسهولة إبراز وجهة نظره للاعبين وإقناعهم بها.

ح– القدرة على اتخاذ القرار

هو قدرة المدرب الرياضي على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية والحكم عليها بطريقة موضوعية، وكذلك القدرة على سرعة إصدار الحكم بتنويع التصورات الخططية أو تغييرها، أو سرعة التعرف على مكامن الخطأ في الأداء، وكلها عوامل هممة مرتبطة بالقدرة على اتخاذ القرار، والمهم هو اتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب

ط– القيادة

هي قدرة المدرب الرياضي على التوجيه والتأثير في سلوك اللاعبين والتنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى الفرق واللاعبين وقدراتهم ومهاراتهم إلى أقصى درجة. علاوي(1994: 90)

ويرتبط وصول المدرب باللاعب للمستوى المطلوب بعدة عوامل من أهمها قدرات المدرب الرياضي على القيام بواجباته في عمليات التدريب، والتي تتضمن التخطيط لعملية التدريب وتنفيذ وتقويم ، وكذلك إعداد اللاعب بدنيا ومهاريا ونفسيا للمنافسات الرياضية وقدرته على رعاية اللاعب وتوجيههم وارشادهم قبل المنافسة الرياضية وأثناءها وبعدها.

فالمدرب الرياضي هو في الأساس ذو شخصية تربوية يلقى على عاتقه مسؤولية تدريب وتربية، ومن هنا يكتسب لعمله معنى وفائدة، وهو الشعور بالرضا، وبأنه قد حقق بعض الإنجازات، والتي لا تقل أهمية عن الفوز بالبطولات، كالإسهام في تطوير شخصية اللاعب والارتقاء بمستواه وتنمية الاتجاهات الإيجابية لديه نحو الرياضة واحترام الآخرين وعدم اليأس والكفاح حتى النهاية.

ولذلك ينبغي أن تتوافر لدى المدرب بعض القدرات وسمات الشخصية، والتي لا تتوافر في غيره من الناس الآخرين، وكذلك فلا بد أن تتوفر لديه الخبرة التدريبة في مجال رياضته، وذلك من خلال اكتسابه للمعارف واطلاعه على المعلومات النظرية والعملية في مجال تخصصه، وهذه تساعد المدرب في التغلب على المشكلات والضغوط التي تواجهه أثناء عملية التدريب، سواء تلك المشكلات من الإدارة العليا للفريق أو من اللاعبين أو حتى من الجمهور وغيره.

أما في حالة عدم قدرته على تحمل تلك الضغوط الواقعة على كاهله ومواجهتها فيحدث التكيف السلبي، وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتد بمثابة الشرارة الأولى أو الإنذار المبدئي لعدم قدرة المدرب على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط، وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على

استخدام مختلف الطرق والوسائل التي من شأنها مواجهته يحدث الإنهاك الذي يعد المعبر الرئيس لحدوث "الاحتراق" ومن نتائجه قد يكون الانقطاع عن التدريب الرياضي، وقد يحدث احتراق للمدرب ولكنه لا ينسحب أو ينقطع عن التدريب، وذلك أصعب؛ حيث يؤثر الإحساس النفسي السلبي له على تدني مستوى لاعبيه، وقد يكون عدم انقطاعه نتيجة لسبب مادي أو الأسباب أخرى.

ومن هنا انبثقت فكرة البحث في محاولة علمية للوقوف على أسباب الاحتراق النفسي لدى مدربي النخبة، وتعرّف كيف تؤثر السمات الشخصية على عملية الاحتراق النفسي؛ وذلك للوقوف على أسباب المشكلة قبل الوقوع فيها، وبالتالي نتجنب أن يخسر الوسط الرياضي أي مدرب من مدربيه.

العلاقة بين المدرب ولاعبيه:

لا شك أن العلاقة بين المدرب ولاعبيه تؤثر في عمليه التدريب، وكذا مستوى اللاعبين، فلا بد إذن أن تكون تلك العلاقة طيبة ومفيدة حتى تفيد اللاعبين والفريق، فالعلاقة السلبية تؤثر على نتائج الفريق أو اللاعبين، وتزيد من حدة الخلافات والتوتر، وتؤثر كذلك في مستوى اللاعبين، والعوامل التي تؤثر في هذه العلاقة تتحدد في النقاط التالية:

1- نوعية أفراد الفريق ومستوى أدائهم.

2- عدد أفراد الفريق.

3- طبيعة اللعبة الممارسة، ونوعية المهارات الخاصة بها.

4- الضغوط النفسية على الفريق.

5- مستوى تأهيل المدرب وقدراته المعرفية والفنية.

6- المستوى الثقافي للاعبين، ومدى فهمهم لما يعطى لهم.

وفي هذا الصدد يشير الكثير من العلماء إلى اتجاهين أساسيين: فبعض المدربين يهتمون بشكل واضح بإنجاز المهمة دون إعطاء وزن للعلاقات الإنسانية داخل جماعة الفريق، والبعض الآخر يهتم بالعلاقات الإنسانية المتبادلة بين أفراد فريق أكثر من الجوانب الأخرى ، ولعل كل من الاتجاهين له من المزايا والعيوب ما يستحق الدراسة.

فمزايا المدرب الرياضي المهتم بإنجاز المهمة:

- كفاءة كبيرة في توجيه الجهود نحو الأهداف.
- المعرفة الجيدة بالرياضة التخصصية.
- الخبرة السابقة كلاعب.
- الذكاء في وضع خطة التدريب (مختار،1998 :80).

وأما عيوب المدرب الرياضي المهتم بإنجاز المهمة فهي أنه:

- قد يرفع مستوى القلق لدى جماعة الفريق.

- أقل فعالية خاصة في المواقف التنافسية التي لا تتصف بالضغط النفسي.
- غير مبادر.
- غير متعاون.

بينما من مزايا المدرب الرياضي المهتم باللاعبين أنه:

- يقلل من مستوى القلق عند اللاعبين، ويدعمهم بالتشجيع.
- يستطيع التعامل مع أفراد الفريق الذين لا يشعرون بكفاءة.
- يشرك الفريق في عملية اتخاذ القرار.

وأما من مآخذ المدرب الرياضي المهتم باللاعبين فهي:

- عدم الاهتمام أو التأكيد على نجاح تنفيذ المهمة.
- أقل فعالية في المواقف التنافسية التي تتصف بالتوتر والضغط النفسي.
- انعكاس القلق على بعض اللاعبين الذين يأخذون على عاتقهم إنجاز المهمة.

ثانياً محور الاحتراق النفسي:

إن الاحتراق النفسي مفهوم حديث نسبيا – خاصة في مجال الدراسات العربية – وقد تعددت تعريفاته من قبل الدارسين والباحثين، وهذا يدل بطبيعة الحال أنه ليس هناك تعريف واحد متفق عليه من قبل الباحثين للاحتراق النفسي، و حتى ترجمة ذلك المصطلح (Burnout) فنراه في دراسات أخرى ترجم على أنه الإنهاك النفسي، بل أن هناك من أطلق عليه الضغط العاطفي (فتحي،2004: 175).

أما كل من (علي وعبدالله، 1988؛ اليوسفي،1990؛ عبدالله،1995؛ جاد، 2005؛ دردري،2007؛ زيدان،2004؛ راضي، 2005)، فهؤلاء أطلقوا عليه الاحتراق النفسي.

هذا وينظر باردو (1979) Bardo إلى ظاهرة الفرد المحترق من خلال خدمته الطويلة، فنجد الموظف الأكثر تفاعلا في عمله وأكثر إخلاصا يعرف بالموظف المتحمس، فهو يتحكم في رغباته، ومرن في تعامله مع ضغوط الحياة، ولكن بعد عدة سنوات قد يفقد ذلك الحماس ويصبح غير مهتم بعمله وقد يفقد طموحه، وأما سارسون (1972) فقد أوضح أنه كلما طال الموظف في عمله لسنوات عدة أصبح أقل تأثيرا وحيوية واستجابة لما يحيط به من مؤثرات فيما يتعلق بالدور الذي يقوم به، وقد أرجع ذلك إلى أن زيادة الخبرة قد تؤدي إلى الإحساس بالسأم وبالتالي فإن زيادة الخبرة قد تؤدي إلى انخفاض الدافعية، وتؤدي إلى زيادة مستمرة في مستوى الضغط لديه (باركندي،1993 :28-31).

ويرجع هوك ظاهرة الاحتراق النفسي إلى العبء الزائد في العمل والحاجة إلى المكافآت والعزلة عن الأصدقاء والحاجة إلى المساندة الإدارية. (عبدالله،1994 :2).

هذا وذكر كونسيني Consini أن الاحتراق النفسي عبارة عن وصف لحالة تنتج عن ارتفاع مطالب العمل، مع عدم المساندة، وبالتالي عدم قدرة الموظف على الوفاء بالمتطلبات الموكلة إليه، وقد يؤدي ذلك إلى اضطرابات نفسية مما يترتب عليه عدم جودة الأداء، والتغيب عن العمل، والإعياء العاطفي والاضطرابات السيكوسوماتية، وتبلد المشاعر (كونيتسه 1996 176:118).

ويؤيد فرج عبدالقادر ما ذكره كونسيني (1996)، حيث يري أن هذا المصطلح Burnout يشير الاحتراق النفسي إلى الإنهاك الشديد الذي يصيب الفرد نتيجة الانهماك في العمل، وكذلك يشير إلى انهيار الفرد تحت وطأة الضغوط التي تفوق قدراته في العمل والأسرة (عبدالقادر،2003 97:33).

ومما سبق يتضح أن الاحتراق النفسي Burnout في موسوعات علم النفس يوضح الارتباط بالجانب المهني، فيشير لما يجده الموظف من التعب والإجهاد الكبير الذي ينتج عن زيادة متطلبات العمل عما يمتلكه الفرد من قدرات، ويقابله أيضا انعدام المساندة التغلب عليها، وهو الأمر الذي قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مختلفة، وربما ترك الموظف للعمل.

أشار فريدمان (Fridman,1991) إلى أن للاحتراق النفسي نمطين: أحدهما يفسر استعداد الفرد للاحتراق، وهذا نجده يرتبط بنمط الشخصية، وآخر له علاقة بالمساندة الاجتماعية والمهنية.

ويرى عسكر أن حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي تحددها عوامل متعددة تتداخل مع بعضها، ويمكن أن نوجزها في ثلاثة عوامل هي:

1- العوامل الوظيفية: وهذه تمثل دوراً ذا أهمية كبيرة في حياة الفرد؛ حيث أن العمل يعد المصدر الرئيس لدخل الفرد، والذي من خلاله يستطيع توفير مستلزماته الحياتية من سكن ومشرب وغيرها، وهذه بدورها لها من الأهمية مالها في تكوين شخصية الفرد السوية (عسكر،1986).

2- العوامل الذاتية: هذه العوامل تعكس مدى توافق الفرد مع ذاته ومدى واقعيته في حياته من خلال طموحاته ومدى التزامه الوظيفي الذي مما لا شك فيه يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي خاصة عندما يصطدم بعقبات تحول بينه وبين تحقيق الأهداف المنشودة.

3- العوامل الاجتماعية: ترجع هذه العوامل إلى توقع المجتمع من هذا الموظف في مجال عمله والدور المناط به، والعوامل التي تحول دون تحقيق ذلك التوقع، مما يجعل الموظف عصبي المزاج، وهذا بدوره يعرضه لأن يصاب بالاحتراق النفسي.

وكذلك فإننا يجب أن نفرق بين كل من الاحتراق النفسي والتعب، فالاحتراق النفسي ليس هو التعب أو التوتر المؤقت، ولكنه يشمل التغير في اتجاهات الفرد وعلاقاته نحو عمله بجانب الشد العصبي والشعور بالإنهاك الذي يحدث بعض الأحيان أو التوتر المؤقت الذي يزول بعد فترة قصيرة من الاسترخاء والراحة.

وكذلك فإن الاحتراق النفسي ليس هو ظاهرة التطبيع الاجتماعي حيث إن عملية التطبيع الاجتماعي يكون فيها لتأثير المجتمع على الفرد أثر في تغيير سلوكه واتجاهاته، ولكن الاحتراق النفسي يعد هذه التغيرات ردود فعل مباشرة للضغط على الفرد من جهة العمل.

إذن فكل من ظاهرة الاحتراق النفسي والتطبيع تتضمنان التغيير في سلوك الفرد واتجاهاته وذلك يرجع إلى الدور الذي يلعبه الفرد في أي نظام (عسكر،2003: 105).

وقد يتداخل هذا المصطلح (الاحتراق النفسي) مع مصطلحات أخرى مثل: الضغط النفسي، والتوتر النفسي والإحباط، والتهرب النفسي من المسؤولية، فهناك من الباحثين من استخدم هذه المصطلحات بالتبادل عند الإشارة إلى ظاهرة الاحتراق النفسي.

المفهوم السيكولوجي للاحتراق النفسي Burnout:

إن مفهوم الاحتراق النفسي مفهوم يُشعر بالغموض نوعا ما، وذلك يرجع إلى حداثته النسبية كما يصفه بعض الباحثين: (عبد السميع،1990؛ اسماعيل،1997؛ Maslach & Gold ber, 1998 ؛ عبدالعال،2002).

وقد كثرت التعريفات في هذا المجال وتعددت ، بحيث ينطلق كل تعريف مع رؤية معينة، وقد أشار الطريري إلى أن بعض التعريفات تنطلق من المثير المحدد للاستجابة، وبعضها الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة تجاه ذلك المثير، وهناك فريق ثالث يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة لمتغيرات وسطية(الطريري،1994 :8-77).

وبناء على ما سبق فسيتم تصنيف تلك التعريفات إلى ثلاث مجموعات :

الأول: تدور حول التعريفات التي كان تركيزها على مصادر الاحتراق النفسي.

الثانية: ترى أن الاحتراق النفسي ما هو إلاّ اضطراب ترافقه بعض المظاهر المرضية.

الثالثة: ترى أن الاحتراق النفسي هو عملية تجميع بين السبب والمظهر وبعض المتغيرات.

وهذه التعريفات هي جميعها مكملة لبعضها البعض وما هذا التقسيم إلاّ على سبيل الدراسة.

إنّ التعريفات السابقة على تعددها لم تأتِ في سنة واحدة وإنما نتيجة سنوات متعاقبة، وهي تشير إلى تطور نظرة الباحثين للاحتراق النفسي (Burnout)، حيث أشار بعضهم أن الاحتراق النفسي يرتبط بمهنة معينة كالمهن التي تتطلب تفاعلا مع أفراد وآخرين، ومنها تقديم الخدمات الإنسانية – كما جاء في تعريف عبدالحميد وسعيد – وبعضهم رأى أن الاحتراق النفسي ما هو إلاّ حالة تصيب أي فرد في أي مهنة نتيجة لفشله في مواجهة الضغوطات القوية التي تفوق قدراته زيدان (2003).

وهكذا يتبين لنا من خلال التعريفات السابقة أن الاحتراق النفسي عبارة عن وصول الفرد لمرحلة من اليأس والقنوط وتدني الذات في وظيفته نتيجة للجهد الذي يقوم به مع قلة المساندة والتشجيع.

مراحل الاحتراق النفسي

يرى كل من ماتسيون وأنفاسيفشي،(Matteson & Ivancevich (1997 أن الاحتراق النفسي يتضمن أربع مراحل هي:

1- مرحلة الاستقرار Involvement : وفيها يكون الفرد بداية راضياً كل الرضا عن عمله، ولكن إذا ما حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع فإنه يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.

2- مرحلة التبلد Stagnation : وهذه المرحلة تنمو ببطء ،وينخفض فيها مستوى الرضا عن الوظيفة تدريجيا، وتصبح الكفاءة قليلة ،ويكون مستوى الأداء في العمل منخفضاً، وينتاب الفرد شعور بالمرض، ويصرف نظره اتجاه حياته الاجتماعية أكثر من عمله.

3- مرحلة الانفعال Detachment :وفيها يدرك الموظف ما حدث له، ويصبح على علم به، فيبدأ في الابتعاد عن الجماعة، مع تدنٍ في الحالة الصحية النفسية، وهنا يرتفع مستوى الإجهاد لديه.

4- المرحلة الحرجة Juncture : وهي أشد مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية، والنفسية، والسلوكية سوءاً واضطراباً، وتبدأ الشكوك لديه ويختل تفكيره نتيجة لتلك الشكوك، ويصل إلى مرحلة الانفجار، ويفكر في ترك عمله، وربما يفكر في الانتحار (الرزيدان،1998: 11).

مستويات الاحتراق النفسي:

يشير سبانيول Spaniol(1979) الوارد في زيدان إلى أن الاحتراق النفسي ما هو إلاّ مجموعة مشاعر ارتبطت بروتين العمل، وقد حدد له ثلاثة مستويات هي:

1- احتراق نفسي متعادل: وهذا النوع من الاحتراق يأتي نتيجة عن نوبات قصيرة من التعب، والقلق، والإحباط، والتهيج.

2- احتراق نفسي متوسط: وهذا يأتي بعد استمرار الأعراض السابقة لمدة ثلاث أسابيع على الأقل.

3- احتراق نفسي شديد: وهذا ينتج عنه أعراض جسيمة، كالقرحة، ونوبات الصداع الشديد، وآلام الظهر المزمنة.

وليس غريبا أن يشعر العاملون بمشاعر احتراق نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تزداد هذه المشاعر، وتصبح مستمرة، وتبدأ في شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة فهنا يصبح الاحتراق النفسي يشكل مشكلة خطيرة (بدران،1997 :58).

مصادر الاحتراق النفسي:

إن تعدد مصادر الاحتراق النفسي ساعد بعض الباحثين على تصنيف مصادر الاحتراق النفسي الى مجموعتين رئيسيتين، ومن هؤلاء الباحثين هشام إسماعيل (1997) حيث يرى أن المجموعة الأولى تتعلق بمتطلبات المهنة، وأما المجموعة الثانية فتتعلق بدمج ظروف العمل مع عوامل الشخصية لكل فرد (إسماعيل،1997: 80).

وهناك فريق آخر يساوي بين مصادر الضغوط النفسية ومصادر الاحتراق النفسي، ويمثل هذا الاتجاه عبدالله (2003)، حيث يرى من منظوره أن مصادر الاحتراق النفسي هي المصادر نفسها للضغوط المهنية، حيث إن الاحتراق النفسي هو مؤثر لإحساس الموظف بالضغوط النفسية والمهنية التي

يعاني منها، ولذلك فإن مصادر الضغوط النفسية من الممكن أن تكون مصادراً للاحتراق النفسي، حيث إن الاحتراق النفسي يعد مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية.

ويرى الباحث بعد اطلاعه على بعض مصادر الاحتراق النفسي أن يتم تصنيفها كما يلي:

1- المصادر الطبيعية.

2- المصادر الاقتصادية.

3- المصادر الاجتماعية.

4- المصادر الشخصية.

5- المصادر الوظيفية والمؤسسية.

وفيما يأتي بيان لذلك:

1- المصادر الطبيعية (الفيزيائية):

قد تصبح الطبيعة أحد العوامل التي تسبب الضغط على الفرد، حيث أشار عبد العال (2002) إلى أن الكوارث الطبيعية (الكونية) من الحروب والزلازل وتلوث البيئة التي يعيش فيها الإنسان إلى الزحام السكني والمروري يلعب دورا بارزا، ومهما في زيادة الضغط والاحتراق النفسي.

ولذا فإن الأسباب الطبيعية – بما تشمله العبارة من معنى – قد تخلق عند الفرد نوعا من الضيق يؤدي به إلى تراكم الضغوط النفسية، والتي بدورها تؤدي إلى الاحتراق النفسي.

2- المصادر الاقتصادية:

يلعب الجانب الاقتصادي دوراً رئيسا لا يستهان به في إصابة الفرد بالاحتراق النفسي، فقد أشار مقابلة (1995) إلى أن الاحتراق النفسي يؤثر في الدخل القومي للفرد، فالشخص المحترق نفسيا عطاؤه ليس كغيره ، وبالتالي يتأثر دخل الفرد ذاته بحيث إن هذا الدخل مع ضعف الاقتصاد لا يلبي متطلباته الحياتية، وبالتالي تدهور علاقته بمحيط عمله، ولا يتحقق الأمن الوظيفي له ولأسرته. لذا فإن الجانب الاقتصادي له من الأهمية ما له في وقاية الفرد من الاحتراق النفسي.

3- المصادر الاجتماعية:

لا شك أن الضغوط الاجتماعية لها من الأهمية مكان، حيث تؤدي سياسة جهة العمل إلى زيادة الضغوط الاجتماعية على الموظف؛ فينصب اللوم بأكمله عليه، ولعل هذا التغيير يكون نابعاً من سياسة جديدة لجهة العمل إلاّ أن المجتمع يحمل الفرد الذي يعمل بهذه المؤسسة العبء الأكبر، مما يترتب عليه زيادة الضغوط، ويؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى الخدمة التي يقدمها، وزيادة الإحباط لديه؛ مما يجعله عرضة للاحتراق النفسي.

ومن المصادر الاجتماعية للاحتراق النفسي ما يلي:

أ. تدني النظرة الاجتماعية لبعض الأنواع من الوظائف مما يزيد من وقع الضغط النفسي على هذا الموظف ويؤدي ذلك إلى إصابته بالاحتراق النفسي

ب. زيادة الحمل الأسري (العائلي) على الموظف ووجود الكثير من الأعباء الأسرية لديه

ج. العلاقات السلبية بين أفراد المجتمع، وعدم اطمئنان الموظف للمحيطين به، وعدم الاحترام المتبادل، يؤدي للضغط النفسي ومن ثم الاحتراق النفسي.

4- المصادر الشخصية:

قد يرتبط الاحتراق النفسي بالمصادر الشخصية للموظف من خلال السمات الشخصية له؛ حيث تتأثر المصادر الشخصية عند التعرض للضغوط النفسية والاحتراق النفسيBurnout ، فقد تم التوصل إلى أن هناك مجموعة من الصفات المرتبطة بالاحتراق النفسي، ومنها:

1- نمط الشخصية: حيث يعد نمط الشخصية (أ) مصدرا للاحتراق النفسي، فقد أوضحت درديري أنه يوجد نمطان من الشخصية: الأول يسمى نمط الشخصية (أ) وهو انفعالي، وذو سلوك مركب يتضمن استعدادات وصفات سلوكية معينة مثل: الاهتمام بالمواعيد، والرغبة القوية في الإنجاز والنشاط الغالب في تحركاته؛ مما يجعل هذه الشخصية تصاب بالضغط بدرجة أعلى من النمط الآخر (ب) والذي يتسم أصحابه بالتحرر من العدوانية، ولديهم القدرة القوية على الإسترخاء، والمشاركة في الأنشطة الترويحية، ولا يشعرون بضغوط الوقت، وبالتالي فإن نمط الشخصية (أ) أكثر تعرضا للاحتراق النفسي من نمط الشخصية (ب) (درديري،2007: 149:104)، وهذا ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات كدراسة (عبدالعال، 2002؛ Cunningham et al, 2004).

2- الالتزام: يجد الفرد الملتزم صعوبة في مسايرة بعض الأمور، ولذا نجد فروقا في الالتزام بين شخصية وأخرى، ولذلك يعد الالتزام سمة من سمات الشخصية، وبذلك يكون للالتزام دور في عملية الاحتراق النفسي.

وهذا ما أشار اليه عبدالله ، حيث أشار إلى أن الشخص الأكثر حرصا أقل احتراقا نفسيا، وذلك لأن من يتسم بالحرص ويتسم بالتروي وتأمل الأمور يكون أقدر على حل مشكلاته مما يقلل من إحساسه بالضغوط النفسية والإنهاك النفسي (عبدالله،1995: 67-68).

ولكن عسكر (2000) أشار إلى أن الفرد الذي يكون التزامه أعلى وأكثر إخلاصا في مجال عمله يكون أكثر تعرضا للاحتراق النفسي؛ لأن هذا الفرد تقع عليه ضغوط العمل إضافة إلى الضغط الداخلي لديه والمتمثل في حرصه على العطاء، وقد يواجه ضغوطاً في مجال عمله، أو ظروف وتغيرات خارجية قد لا يملك السيطرة عليها، ولذا فهو أكثر من غيره تعرضا للوقوع في الاحتراق النفسي.

ولا تعارض بين هذه النظرة مع النظرة السابقة التي ذكرها عبدالله (1995)، حيث إن الشخص الملتزم والحريص أقل احتراقا نفسيا، لأنه يتسم بالتروي وفهم الأمور، ولكن بشرط ألاّ يجد ما يضغط عليه خارجيا، وذلك أن عامل الحرص واقٍ من الاحتراق ولكن بشرط أن تتوافر فيه جانب المرونة.

إذن نرى مما سبق أن الفرد الملتزم الذي يكون أكثر دقة وأقل مرونة، ويتروى في الأمور، ويتمسك بأهدافه، وقيمه الشخصية والمجتمعية نراه يعاني من ضغوط زائدة، فإن لم يتكيف معها فهو عرضة لأن ينتهي به الأمر إلى الاحتراق النفسي.

3- الذكاء الوجداني: يعد الذكاء الوجداني من العوامل المساعدة في التخلص من الضغوط المختلفة، فقد ذكر شان (Chan, 2006) إن الذكاء الوجداني يساعد الفرد في التكيف والوقاية من الاحتراق النفسي، وإن قلة ذكاء الفرد وجدانيا يعرضه للإصابة بالضغوط، وهذا بدوره يؤدي به في النهاية

إلى الاحتراق النفسي؛ حيث إنه لا يتمكن من حل مشكلاته، ويصبح تعامله مع المحيطين به تعاملا سلبيا، فالذكاء الوجداني يعد واقيا من الاحتراق النفسي، فهو يجعل الفرد أكثر مرونة في تعاملاته مع الآخرين ويستطيع التكيف معهم، وبذلك فإن قلة الذكاء الوجداني للفرد – مما لا شك فيه – يعرضه للاحتراق النفسي.

4- المصادر الوظيفية والمؤسسية:

أ. ثقافة المؤسسة أو جهة العمل:

كل منظمة أو مؤسسة أو جهة عمل تختلف عن الأخرى، ولها سياستها وكيانها وشخصيتها – وهذا ما ذكره هيجان(1997)- فإذا لم يستطع الفرد التكيف وفق ذلك فقد تنشأ هناك فجوة بينه وبين جهة عمله، وقد يشكل ذلك ضغطا عليه، هذا بجانب الضغوط التي تنشأ لديه من المحيطين به في هذه المؤسسة نتيجة ما يحمله هؤلاء الأفراد من قيم وأفكار مختلفة مما يزيد من وقع الضغوط عليه – وذلك ما ذكره كوبر Cooper(1993) – فالفرد قد يصاب بالاحتراق النفسي عندما لا يقبل الثقافة التنظيمية للعمل حوله لأنها لا تتناسب مع القيم التي لديه.

ب. المساندة الاجتماعية:

لا شك أن للمساندة الاجتماعية دورا بارزا ومهما في وقاية الفرد من وقوعه في الاحتراق النفسي، فقد ذكر غنيم (1996) إن المساندة الاجتماعية قد تلعب دورا للتغلب على تأثيرات الضغوط التي يتعرض لها الفرد، فترفع من روحه المعنوية والانتاجية.

وتتعدد أشكال المساندة الاجتماعية لتمثل كل من:

1- المساندة الانفعالية: والتي تشمل الحب والرعاية والقبول والتعاطف.
2- المساندة الأدائية: وتشمل المساعدة بالأموال وفي الأعمال.
3- المساندة الإرشادية: من خلال التوجيه وتقديم النصح.
4- مساندة الأصدقاء: من خلال الوقوف مع الفرد في المواقف التي يتعرض لها سواء المواقف المفرحة أو المحزنة.

لهذا فإن أي عمل يقوم به الفرد يحتاج فيه إلى من يدعمه ويأخذ بيده ويسانده ، فإن لم يقدم له هذا الدعم والمساندة فإنه قد ينطفئ، ويزداد الضغط معه، مما يعرضه للاحتراق النفسي.

مظاهر الاحتراق النفسي :

تتعدد المظاهر الدالة على الاحتراق النفسي لدى الفرد، فهي تتضمن المظاهر الفسيولوجية والبدنية، والمعرفية، والنفسية، والاجتماعية، والسلوكية.

1- المظاهر الفسيولوجية والبدنية: تشمل العلامات التي تظهر على البدن، ومنها – على سبيل المثال – الاضطرابات السيكوماتيه، والتي تتمثل فيما يلي: الصداع، وآلالم الظهر، وأمراض القلب، والقولون العصبي، واضطرابات النوم، والضعف الجنسي، وفقر الدم، وضعف الحيوية (عبد السميع،1990؛ الفرج، 2001؛ مخيمر، 1990).

2- المظاهر المعرفية، ومنها: البلادة ، والتشتت الإدراكي، والشرود الذهني، والوسوسة، وكثرة الشك، والعناد، وعدم القدرة على حل المشكلات بكفاءة (علي، 1999؛ Jackson.al، 1986).

3- المظاهرة النفسية والاجتماعية: هناك عدة مظاهر نجدها متوافرة لدى الفرد الذي يصاب بالاحتراق النفسي، ونذكر على سبيل المثال عدم القدرة على التحمل وعدم الاستطاعة على الاسترخاء والتشاؤم والانفعال الزائد وعدم الرضا الوظيفي وكثرة الغضب والاحباط أمام الازمات (Jackson,ct,al، 1986؛ عبدالسميع، 1990؛ موسى و عثمان، 1998؛ راضي، 1999).

4- المظاهر السلوكية: هناك مجموعة من الاستجابات الأدائية التي تظهر على سلوك الفرد ومنها ما يلي:

- فقدان الحيوية الشخصية.
- الاتكالية، والاعتداء على حقوق الآخرين.
- النقد الدائم.
- التغيب الطويل عن العمل.
- الانسحاب من الحياة العامة والحياة العائلية بصفة خاصة.
- ضعف القدرة على الإنجاز.

- السلبية الزائدة .
- نقص في الدافعية. (الحرامله، 2007؛ الخرابشة و دياب، 2005؛ الزغول، 2003).

كيف يقاس الاحتراق النفسي؟

هناك عبارة تقديرية يقوم الفرد بالإجابة عن سؤال يتضمنها، وذلك بالموافقة من عدمها، ويعد ذلك الأمر أداة من الأدوات البحثية التي يعتمد عليها الباحثون، وتساعدهم الإجابة على معرفة ما إذا كان الفرد محترقاً نفسياً أو لا، وفيما يأتي بعض العبارات التي هي في الأصل ضمن مقياس يتفاوت من ثلاثة خيارات إلى أحد عشر خياراً، ومن العبارات:

- أسلوب المعاملة مع الآخرين.
- مدى العزلة أو القرب من الآخرين.
- مدى الشعور بالتعب.
- أسلوب الاتصال مع الآخرين.
- مدى الشعور بالألم رغم غياب الأمراض البدنية.
- مدى المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- مدى الرغبة في مساعدة الآخرين.
- غياب الأهداف أو غموضها (عسكر،2003).

خصائص الفرد المحترق نفسيا:

هناك خمس مراحل يمر بها الفرد الذي أصبح محترقا نفسيا، وذلك حسب الدراسة التي قام بها وارك (1994) والتي بين فيها أن تلك المراحل هي:

1. ربما يكون الفرد في بداية عمله متحمسا.
2. هذا الحماس السريع يقوده إلى الجمود عندما تواجهه العديد من المشكلات التي لا يستطيع حلها.
3. يقوده ذلك إلى عدم استطاعته حل تلك المشكلات، ولذا يلزم التدخل الخارجي؛ لأن الفرد أصبح عاجزا عنها، وهذا التدخل يأتي في شكل الإرشاد أو نقله من المكان الذي يسبب له الاحتراق النفسي.

ووصف أوستن (1981) Austin الاحتراق النفسي بأنه استنزاف جسماني انفعالي، وهو عادة ما يبدأ بشعور اللا مبالاة، والتعب، والإحباط، وانقباض العضلات، وفقدان الشهية، والأرق، والإسهال، ويمكن أن تتطور هذه الأعراض البيولوجية لتصبح مرضا.

بينما أشار باني (1981) إلى أن الاحتراق النفسي ليس إعاقة عقلية، وإنما هو الطريق غير الصحيح للتعامل مع الضغوط الخارجية والداخلية في الوظيفة، ويمكن لهذه الضغوط أن تؤثر على صحة الفرد وسلوكه وتوافقه الانفعالي، واتجاهاته العامة، وعلاقته مع زملائه.

كيفية تفادي الاحتراق النفسي:

بالإمكان تفادي الاحتراق النفسي والوقاية منه، حيث إنه حالة ليست دائمة ، فممارسة الاسترخاء والبعد عن ضغوطات الحياة والرضا الوظيفي يمكن لها أن تقي من الاحتراق النفسي، وهناك عدة خطوات يمكن من خلالها تفادي الاحتراق النفسي، ومنها:

- تطبيق الاساليب لمواجهة الضغوط أو اتخاذ خطوات عملية لذلك ومنها: الاعتراف بوجود المشكلة ومواجهتها الاستعانة بالمختصين
- تحديد الأولويات، والتعامل مع الأسباب المؤدية للاحتراق النفسي بالتدرج، وليس دفعة واحدة
- إدراك الفرد للأعراض التي تنذر بقرب وقوع الاحتراق النفسي
- تقويم الخطوات العلمية التي اتبعها الفرد لمواجهة المشكلة للحكم على مدى فاعليتها (عسكر،2003: 82).

علاج الاحتراق النفسي:

هناك جهود متعددة للتقليل من ظهور الاحتراق النفسي بين الموظفين، منها:

1- تغيير الأدوار والمسؤوليات المناطة بالفرد
2- الاستقلال المهني للفرد وزيادة المسؤولية
3- المساندة المالية للمؤسسات التي تعاني من ضعف في الموارد البشرية
4- عدم المبالغة في التوقعات الوظيفية

5- المعرفة بنتائج الفرد وجهوده

6- دور المؤسسة في مواجهة الضغوط اليومية وإيجاد الحلول المناسبة لها أولاً بأول (عبدالعزيز،1421: 184-185).

مفهوم الاحتراق النفسي للمدرب:

اهتم الكثير من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي في الفترة الأخيرة بدراسة الاحتراق النفسي، وخاصة في البيئات الأجنبية، وكان ذلك الاهتمام متركزا حول دراسة تلك الظاهرة في ضوء إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بها في مجال بعض المهن والوظائف الأخرى خارج المجال الرياضي، والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو نشاطه، وأن عدم قدرته على مواجهة تلك الضغوط ومقاومتها أو محاولة التكيف معها يؤدي إلى انسحابه أو تركه لمهنته (Wieberg, 1990).

وفي السنوات الأخيرة شاع استخدام مصطلح الاحتراق بعد أن ترك الكثير من المدربين العمل في مهنة التدريب الرياضي، بالإضافة إلى وجود بعض المدربين المصابين بحالات الملل والضيق والقلق والأمراض الناتجة عن الضغوط النفسية التي تقع على كاهل المدربين العاملين في مهنة التدريب (معارك،1997).

وفي ضوء كل ذلك ظهر موضوع دراسة الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي في علم النفس الرياضي، وذلك رغبة في تعرف أهم الأسباب التي يمكن أن تؤدي بالمدرب الرياضي إلى الاحتراق وكذلك

تعرف أهم أعراضه من أجل التوصل إلى بعض الحلول والتوجيهات للحد أو الوقاية من الأشياء السلبية لتلك الظاهرة.

العلاقة بين الضغط والاحتراق النفسي:

عمل المدرب الرياضي يتميز بالعديد من المواقف الضاغطة التي يواجهها أثناء قيامه بالعملية التدريبية، حيث إن هناك العديد من المدربين ربما يعانون من الكثير من الضغوط النفسية الواقعة على كاهلهم سواء أكانت تلك الضغوط متعلقة بعملية التدريب نفسها أو بسبب الاشتراك في المنافسات الرياضية المهمة، أو من خلال العلاقات الاجتماعية المدربين بالآخريين كاللاعبين، والجهاز الإداري، والجمهور، ووسائل الاعلام، والزملاء، والأسرة، وعدم قدرة المدرب على مواجهة مثل تلك الضغوط النفسية أو التصدي لها أو التغلب عليها يؤدي إلى انخفاض مستوى أداءه للعملية التدريبية وبالتالي شعوره بعدم القدرة على الاستمرار في عمله كمدرب رياضي.

وتعد الضغوط مختلفة سواء تلك التي ترتبط بعملية التدريب أو التي ترتبط بالحياة الشخصية المدرب الرياضي، وأما في حالة قدرة المدرب على تحمل الضغوط والأعباء ومواجهتها فإن الأمر الذي ينتج عنه هو عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءة المدرب وفاعليته (الأصفر،1999).

وفي حالة عدم قدرة المدرب على تحمل تلك الضغوط الواقعة على كاهله ومواجهتها فعندئذ تحدث عملية التكيف السلبي، ولذا يظهر "الإجهاد" الذي يعد بمثابة الإنذار لعدم قدرة أجهزة الجسم المختلفة على التكيف الإيجابي مع الضغوط والأعباء المختلفة (راتب،1997).

وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم قدرة المدرب على استخدام مختلف وسائل المواجهة فإن ذلك يؤدي الى "الإنهاك" الذي يعد الممر الرئيس لحدوث الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي (علاوي،1998).

وأشار الوابلي (1995) إلى أن سيلي (Seley) يعد أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم "الضغط"، وذلك في عام (1976م) حيث أشار إلى أن الضغوط النفسية تعد من العوامل المهمة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد وبدرجات متفاوتة، إلا أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية سواء أكانت الأعراض جسمية أو نفسية.

وقد أشار علاوي نقلا عن سيلي إلى أن هناك عاملين رئيسيين يؤديان إلى حدوث الضغوط النفسية، وهما:

1- زيادة الحمل الكمي Quentitative Overload: ويقصد به حجم الأداء المطلوب إنجازه وفترته، ويرتبط بانخفاض مستوى الدافعية وتقدير الذات.
2- زيادة الحمل الكيفي Qualitavite Overload: ويقصد به صعوبة الأداء المطلوب إنجازه نظرا لإدراك المدرب عدم قدرته على الأداء، ويرتبط بالتوتر والاستثارة والقلق وانخفاض الثقة بالنفس (علاوي،1998: 15-16).

مصادر الضغوط النفسية على لمدرب:

يتعرض المدربون في المجال الرياضي من خلال قيامهم بتدريب الفريق أو اللاعبين للعديد من المشكلات والضغوط النفسية التي تؤثر بشكل أو بآخر على شخصيتهم وعلى عملهم التدريبي، ويمكن تلخيص أهم مصادر تلك الضغوط بما يلي:

1- غموض الدور: إن غموض الدور يعني نقص المعلومات المتوافرة لدى المدرب عن السلوك المتوقع الذي ينبغي أن يقوم به أثناء قيامه بالعمل التدريبي، وعليه يجب على المدرب أن يعي تماما مسؤوليات عمله وكيفية القيام به بصورة ملائمة (نجيب،1994).

2- صراع الدور: ينشأ صراع الدور عند وجود اختلاف بين مطالب العمل، وبين معايير شخصية الفرد أو قيمه، وينشأ صراع الدور عندما تتعارض سلوكيات العمل مع أخلاقيات الفرد، ويحدث الكثير من الصراعات أثناء العمل التدريبي، وهنا فلا بد من ضرورة تحلي المدرب الرياضي بالقدرة على توقع السلوك المناسب للدور الذي يلعبه والموقف الذي يمر به، لأن الصراع يحدث عندما يكون سلوك المدرب غير متوافق مع دوافعه أو قدراته أو قيمه الأخلاقية واتجاهاته (Capel,1986).

3- الخوف من الإقالة: ويعنى أن قلق المدرب وخوفه من الاستغناء عنه أو إقالته في أي وقت نتيجة عدم الاستقرار الإداري، أو تشدد أحد أصحاب السلطة والنفوذ، مما يتسبب في إشغال المدرب ويولد له نوعا من الضغط النفسي بحيث لا تكون المنافسات الرياضية وتحقيق الفوز وإعداد الفريق شغله الشاغل، بل يصبح مشغولا بالتفكير في البقاء في عمله (رضوان،1998).

4- نقص الاستقلال الذاتي: وهذا يعنى أن المدرب يفتقد لعنصر من أهم العناصر في العمل التدريبي، وهو الاستقلالية في العمل، حيث نجد كثيراً من الإداريين والمسؤولين وغيرهم يتدخلون في صميم العمل الفني للمدرب، وقد يفرضون عليه في بعض الأحيان السماح للاعب معين باللعب أو غير ذلك من التدخلات الأخرى، وهذا يعد من مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها المدربون، والتي تعرضهم بشكل كبير للاحتراق النفسي (رضوان،1998).

مراحل احتراق المدرب الرياضي:

الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي هو المرحلة الأخيرة التي تنتج عن زيادة العبء النفسي والبدني على المدرب، وزيادة هذه الأعباء النفسية والبدنية والضغوط تؤدي إلى الاحتراق النفسي الذي بدوره يؤدي إلى الانسحاب، ويمكن تلخيص مراحل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي في:

1- فقدان الرغبة في التدريب.
2- عدم الاهتمام بالتدريب.
3- الإنهاك البدني والذهني.
4- انخفاض تقدير الذات.
5- الصراع المستمر مع النفس.
6- تغيرات في الناحية المزاجية.
7- زيادة القلق.

8- زيادة القابلية لحدوث المرض والإصابات (راتب، 1997: 5-8).

أعراض احتراق المدرب الرياضي:

هناك العديد من الأعراض التي تدل على وجود الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، ومنها على سبيل المثال:

1- الإنهاك البدني
2- الإنهاك العقلي
3- التغير الشخصي نحو الأسوأ
4- الإنهاك الانفعالي
5- نقص الإنجاز الشخصي
6- فقدان متعة التدريب
7- صعوبة في إعداد الخطط في المواسم الرياضية
8- وجود التبريرات بدل البحث عن الإجابات حين مواجهة المشكلات

وقد قسّم علاوي تلك الأعراض إلى ما يلي:

1- الأعراض النفسية: وتتلخص أهم تلك الأعراض النفسية في الاستثارة والتوتر والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات، وزيادة الحساسية عندما يوجه إليه النقد، وتدني مستوى الثقة، والخوف من الفشل، وعدم الاستقرار الداخلي والاحساس بالضيق، والتقدير السلبي للذات وللآخرين.

2- الأعراض الوظيفية (الفسيولوجية): تتلخص أهم الأعراض الوظيفية في الأرق وارتباط النوم بالأحلام المزعجة، والإحساس بالتعب والألم العضلي، والزيادة الواضحة في درجة حرارة الجسم، وإعاقة في وظائف المعدة والأمعاء طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية، وفقد الشهية للطعام.

ويجب أن يكون المدرب على معرفة أن تلك الأعراض لا تظهر على السطح دفعة واحدة، ولكن غالبا ما تظهر الأعراض النفسية مبكرة بعض الشيء، ثم يلي ذلك ظهور الأعراض الوظيفية والأعراض المرتبطة بمستوى قدرات المدرب (علاوي،1998: 85).

توجد العديد من الخطوات والخطوات الاستراتيجية التي تساعد المدرب الرياضي على تجنب الوقوع في خطر الاحتراق النفسي، ومن تلك الاستراتيجيات:

1- العناية الصحية والطبية بالمدرب.
2- قضاء معظم الوقت في المشاركة في التدريب والاستمتاع به.
3- البعد عن الروتين أثناء التدريب، واستحداث أنشطة جديدة.
4- البحث عن الوقت المناسب للتدريب ليكون ممتعا للجميع.

ثانياً الدراسات السابقة:

أولا الدراسات العربية التي تناولت سمات الشخصية:

قامت نصار (1976) بدراسة عنوانها " السمات النفسية للمدرب الرياضي"، وقد هدفت الدراسة إلى تعرّف السمات النفسية الموجودة لدى المدربين الرياضيين بصفة عامة، وكذلك تعرّف السمات النفسية التي تفرق بين المدربين طبقا للنشاط الرياضي للمدرب، وقد بلغ حجم العينة (60) مدرباً من (كرة القدم، وكرة اليد، والسباحة، والملاكمة، والمصارعة والجمباز، وألعاب القوى)، وقد أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس.

وقام منصور (2003) بدراسة عنوانها "السمات الشخصية وعلاقتها بالسلوك القيادي لمدربي بعض الانشطة الرياضية المختارة" في جمهورية مصر العربية، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على: مستويات درجات قائمة السمات الشخصية لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، ومستويات أبعاد مقياس السلوك القيادي لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، ومستويات درجات أبعاد مقياس السلوك القيادي لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة وفقا لمستوى السمات الشخصية للمدربين، والفروق في مستويات درجات أبعاد مقياس السلوك القيادي لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة وفقا لمستوى السمات الشخصية للمدربين.

وقد تم استخدام المنهج الوصفي، حيث بلغ حجم العينة المختارة (942) لاعبا تم اختيارهم عشوائيا من فرق أندية الدوري المصري الممتاز للأنشطة الرياضية الجماعية (كرة قدم، وكرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطائرة، والهوكي) وذلك خلال العام التدريبي (2001–2002).

هذا بالإضافة إلى عدد (198) لاعبا من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية تمت عليها إجراءات تقنين أدوات الدراسة، وقد استخدم الباحث الأداتين التاليتين:

1- قائمة السمات الشخصية للمدرب الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي 1994م.

2- مقياس السلوك القيادي للمدرب الرياضي من إعداد مصطفى أبي زيد 1990م.

إن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أنه أمكن تعرف مستويات درجات قائمة السمات الشخصية لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، وأمكن تعرف مستويات درجات أبعاد مقياس السلوك القيادي لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، وأمكن تعرف مستويات درجات أبعاد مقياس السلوك القيادي لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة وفقا للسمات الشخصية للمدربين.

قام " وائل رفاعي رضوان" (2003) بدراسة عنوانها " بروفيل سمات الشخصية للمدرب الرياضي وتأثيره على مهارات الاتصال واتخاذ القرار في المواقف الرياضية"، وكان هدف الدراسة تعرّف بروفيل سمات الشخصية المميزة للمدرب الرياضي وأثره على مهارات الاتصال مع اللاعبين وقدرته على اتخاذ القرار في المواقف الرياضية، وأيضا تعرّف الفروق في بروفيل سمات الشخصية للمدربين ومهارات

الاتصال والقدرة على اتخاذ القرار وفقا لنوع النشاط الرياضي، وقد بلغ حجم العينة (150) مدرباً في أنشطة بدنية مختلفة وتم استخدام المنهج الوصفي.

ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها: أن ترتيب أبعاد بروفيل سمات الشخصية للمدرب الرياضي هي: القيادية، ثم تحمل المسؤولية، ثم القدرة على اتخاذ القرار، ثم التناغم الوجداني والعاطفي، ثم الثبات الانفعالي، وتوصل الدراسة كذلك إلى وجود علاقات ارتباطية قوية بين سمات الثبات الانفعالي، والقدرة على اتخاذ القرار، والثقة بالنفس للمدرب الرياضي وبين نوع متخذ القرار، وتوصلت الدراسة كذلك إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مدربي الأنشطة الفردية ومدربي الأنشطة الجماعية في اختيار مهارات الاتصال للمدرب الرياضي.

<u>ثانيا الدراسات العربية التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي:</u>

قام إبراهيم (2000) بدراسة عنوانها "دراسة سيكولوجيه الاحتراق النفسي لحكام كرة القدم في جمهورية مصر العربية، وهدفت إلى تقصي الفروق بين درجات بعض حكام كرة القدم بمختلف درجاتهم "أولى، وثانية، وثالثة" في كل من مقياس "أسباب الاحتراق للحكم الرياضي وأعراضه".

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث تكونت عينة الدراسة من (201) حكم كرة قدم من سبع مناطق تابعة للاتحاد المصري لكرة القدم، وأسفرت نتائج الدراسة عن: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة

الأولى وحكام الدرجة الثانية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في المقياسين: الأول والثاني لصالح الحكام الذين احترقوا نفسيا بدرجة كبيرة، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس "أسباب – أعراض" الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم لصالح الحكام الذين احترقوا نفسيا بدرجة كبيرة.

أما دراسة الشافعي (2002) فقد كان عنوانها "الاحتراق النفسي وعلاقته بالسمات الانفعالية لدى مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني"، وقد هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والسمات الانفعالية لدى مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وقد بلغ حجم العينة المستخدمة (85) مدرباً ومدربة، وتم استخدام مقياس سمات الشخصية والاحتراق النفسي لعلاوي.

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والسمات الانفعالية لدى مدربي الجمباز الفني ومدرباته، وقد أوصت الدراسة بالاهتمام بالمدربين ومراعاة جوانب السمات الشخصية في عملية الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين.

وقامت علي (2004) بإجراء دراسة بعنوان "مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الأداء"، هدفت إلى التعرف على الفروق الفردية في مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى وكذلك لدى مدربي الدرجة الأولى لمسابقات الميدان والمضمار (جري، ووثب، ورمي).

وأما دراسة محمود ومحمود (2005)، فقد كانت بعنوان "الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لمدربي مسابقات الميدان والمضمار"، وقد هدفت إلى تحديد أسباب الاحتراق النفسي وأعراضه لمدربي الميدان والمضمار بالإسكندرية وتعرف نوعية العلاقة بين الاحتراق النفسي وسمات الشخصية لدى مدربي مسابقات الميدان والمضمار.

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي ،وكانت العينة المستخدمة للدراسة مدربي مسابقات الميدان والمضمار في اتحاد ألعاب القوى وعددهم (14)مدربا، واستخدم الباحثان مقياسي علاوي لأسباب الاحتراق النفسي وأعراضه للمدرب الرياضي، ومقياس البروفايل الشخصي الذي صممه ليوناردو كأدوات لجمع البيانات، وقد توصلت النتائج إلى أن مدربي مسابقات الميدان والمضمار يتميزون بسمتي: السيطرة والاجتماعية ، وأن أكثر مسببات الاحتراق النفسي الواقع على مدربي مسابقات الميدان والمضمار هما: الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفرق والأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين وأن أكثر أعراض الاحتراق النفسي المرتبطة بهذه المسببات هي الإنهاك البدني والإنهاك العقلي.

كذلك قام شحاته (2006) ، بدراسة بعنوان "ظاهرة الاحتراق النفسي لدى ناشئي بعض الأنشطة الفردية وعلاقتها ببعض المتغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة (105) ناشئا، واستخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي الرياضي للناشئين، ومقياس المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية ،ومقياس المتغيرات للناشئين كأدوات لجمع البيانات، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية منطقية بين الأنشطة المختارة ومحاور المقاييس المستخدمة في الدراسة.

وأاجرى رئيس (1989) دراسة هدفت إلى التعرف على الرضا عن العمل، وتم استخدام المنهج الوصفي ومقياس الضغوط المهنية كوسيلة لجمع البيانات ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الرضا عن العمل والضغوط الوظيفية، أي أنه كلما زادت الضغوط النفسية انخفض الشعور بالرضا عن العمل.

وأجرى عباس (1998) دراسة هدفت إلى تعرف مصادر الضغوط النفسية، والاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (216) لاعبا يمثلون أنشطة رياضات متنوعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك عوامل رئيسة للضغوط مرتبطة بكل من أسلوب تعامل المدرب من اللاعب ونتائج المنافسة والمظاهر الفسيولوجية والانفعالية.

وقام سليفا (1990) دراسة هدفت إلى تعرّف مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة، وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم مصادر الاحتراق النفسي هي التعب البدني الشديد ،وعدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى للمنافسة، وعدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط والإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين كالمدرب والآباء والزملاء والجمهور.

وأما دراسة نجى (1999) فقد هدفت إلى تعرف مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الرياضة الجماعية في الضفة الغربية، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش المعدل للاحتراق النفسي لجمع البيانات، وتكونت عينة من (120) مدرباً رياضياً، وأظهرت النتائج أن المدربين يعانون من مستويات

عالية من الاحتراق النفسي، وعلى جميع أبعاد المقياس، وكذلك أظهرت النتائج أن المدربين الأصغر عمرا والأقل خدمة كانوا أكثر احتراقا نفسيا على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، وأظهرت النتائج كذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين المدربين المصنفين في الدرجة الأولى والمدربين في الدرجات الأخرى في تبلد المشاعر ولصالح مدربي الدرجة الأولى.

وأما عارون، ومغربي (2003) فقد قاما بدراسة هدفت لتعرّف الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في فرق البادية، وتكونت العينة من (21) مدربا أجابوا على مقياس أسباب الضغوط على المدرب الذي صممه محمد حسن علاوي (1998)، وقد أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة عالية على جميع أبعاد المقياس المستخدم، وأشارت النتائج كذلك إلى أن الإنهاك الانفعالي كان أكثر الأبعاد تأثيرا، في حين إن الإنهاك البدني هو أقل الأبعاد تأثيرا، وأن سنوات الخبرة لها تأثير واضح على درجة الاحتراق النفسي، حيث تبين أن المدربين الأقل خبرة هم الأكثر تعرضا للاحتراق النفسي.

وأجرى الطحاينة (2006) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي للمدربين وسلوكهم القيادي، وكذلك تعرّف أثر السلوك القيادي للمدرب على الاحتراق النفسي للاعبين ، وتكونت عينة الدراسة من (43) مدربا و(413) لاعبا ولاعبة من لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعة الأردنية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي كان منخفضا بشكل عام لدى المدربين واللاعبين، ووجود علاقة قوية بين سلوك المدرب القيادي ومستويات الاحتراق النفسي والرضا عند اللاعبين.

في حين قام عرابي، وآخرون (2007) بدراسة هدفت لتعرّف مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن، وكذلك تعرّف الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن تبعا لمتغير الدرجة، وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بلغت (81) مدربا من مدربي كرة القدم من مختلف الدرجات ، وقد تم اختيارهم بواسطة مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن ضمن المستوى المتوسط، وكذلك أظهرت الدراسة أن تصنيف المدرب له تأثير على مستوى الاحتراق النفسي، وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالمدربين، وتطوير قدراتهم وزيادة دافعيتهم للتدريب، وعقد دورات وندوات متعلقة بالتدريب لتقليل الضغوطات النفسية الواقعة عليهم.

ثالثاً الدراسات الأجنبية التي تناولت سمات الشخصية:

قام " ملهوترا و خان (Malhotra & Khan, 1984) بدراسة عنوانها " سمات الشخصية للمدربين ذوي الخبرة"، وكان هدفها تحديد سمات الشخصية للمدربين ذوي الخبرة، وقد بلغ حجم العينة (30) مدربا من مدربي كرة القدم الأمريكية، والكريكت حيث تم تقييم هؤلاء المدربين من خلال (8) سمات شخصية، وهي النشاط والفاعلية (Activity)، والمزاج (Cyclothymiacs)، والأنا الأعلى (Superego)، والسيطرة (Dominance)، والنزعة إلى جنون الأضطهاد للعظمة والإرتباك (Paranoid

(Tendencies، والميل إلى الكآبة (Depressive)، التقلب الانفعالي (Emotionalin stability)، والانطواء (Introversion)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد أسفرت النتائج عن: أن المدربين ذوي الخبرة (عينة الدراسة) ينزعون إلى الشك والارتياب والميل إلى أن يكونوا مترددين، إضافة إلى أن عدد قليل من مدربي العينة يعانون من التقلب المزاجي، وكذلك أن بعض مدربي العينة يعانون من الانطواء، وأن الغالبية العظمى من مدربي العينة ذوو مستوى عالٍ من الفعالية والنشاط والثبات الانفعالي، ولا يعانون من النزعة إلى الاكتئاب.

وقام دودز (Dodds, 1992) بدراسة عنوانها " أبعاد المعلم ببروفايل سمات الشخصية، وعوامل اتخاذ القرارات الوظيفية ومقارنتها بالوظائف الأخرى"، وكان هدف الدراسة هو تعرّف الاجتماعية وتأثيرها على الاختيار الوظيفي وعوامل اتخاذ القرارات المهنية، وقد تكونت العينة من مجموعة من مدرسي التربية البدنية وعددهم (50) مدربا، وأظهرت النتائج أهمية الخلفية الخاصة لمدرسي التربية البدنية في عملية اتخاذ القرارات المهنية والاختيار الوظيفي.

أما شانج (Chang, 2004) فقد قام بدراسة عنوانها (السلوك القيادي في مفهوم مدربي الجولف الأكاديميين واللاعبين في تايوان والعلاقة بسمات الشخصية الأساسية)، وكان الهدف هو تعرّف السلوك القيادي عند مدربي الجولف، وكذلك سمات شخصيتهم، وأيضا سمات الشخصية الرئيسة للرياضيين في فرق الجولف في تايوان، وقد بلغ حجم العينة (29) مدرباً، و(236) لاعباً، وقد جمعت البينات من خلال أسئلة ومعلومات ذاتية التصميم في صيغتين ملخصتين: هما أسئلة وصف السلوك القيادي والأخر هامش ترتيب سمات الشخصية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين أفراد الفرق الذين لمسوا

السلوك القيادي لمدربيهم وبين سمات الشخصية لأفراد الفريق (الثقة بالنفس والتفضيل الشخصي)، وكذلك طريقة تفكير أفراد الفريق.

وفي دراسة قام بها (Tashman, 2005) بعنوان : " The Relationship be Tween Perfectionism and Burnout Incoaches 2005" هدفت للكشف عن العلاقة بين الكمال كاعتقاد يسيطر على المدرب وتأثيره في عدم وجوده على احتراق المدرب ، بحيث إنّ المدرب ينشد الكمال الذاتي من خلال الكمال المدرك بالضمير، والإجهاد التصوري، والاحتراق الذاتي على خطة اللعب. وقد توصلت الدراسة إلى أنه كلما ارتفع مستوى التقييم الذاتي للكمال عند المدربين ارتفع مستوى الاحتراق الذاتي لديهم، وأنه كلما زاد تصور المدربين للإجهاد أو الضغوط زاد الاحتراق لديهم، وبينت النتائج كذلك أن الكمال المدرك بالضمير، وأنشطة التدريب على تنظيم الفريق وأنشطة التدريب على خطة اللعب لم تتبئ بشكل واضح عن الاحتراق الذاتي لدى المدربين، إضافة إلى أن "التقييم الذاتي للكمال" للاحتراق الذاتي لمساعدي المدربين كان ملفتا للنظر، وفي نفس تجاه التوقعات؛ أي كلما ارتفع مستوى التقييم الذاتي للكمال عند مساعدي المدربين كلما ارتفع مستوى الاحتراق الذاتي لديهم، وأشارت النتائج كذلك أنه كلما زاد مستوى إدراك مساعدي المدربين للإجهاد التصوري زاد مستوى الاحتراق لديهم، وبعكس التوقعات فإن الكمال المدرك بالضمير، وأنشطة التدريب على تنظيم الفريق وأنشطة التدريب على خطة اللعب لم تتبئ بشكل واضع عن الاحتراق الذاتي بالنسبة لمساعدي المدربين.

أما دراسة جامعة الإمام كهرمان ماراس (2010م)، فقد أجرت الدراسة على مدربي الجودو في تركيا تحت عنوان "الاحتراق النفسي لمدربي الجودو في تركيا"، وقد هدف إلى معرفة مدى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي لمدربي الجودو التركية من خلال دراسة العوامل المؤثرة في عملية الاحتراق ومقارنتها

بالخبرة والتدريب والارتياح من القائمين على الرياضة في تركيا، وتم الحصول على المعلومات الأساسية لهذه الدراسة عن طريق الاستبيان مع مراعاة الديموغرافية الاجتماعية، حيث تم توزيعه على (65) مدرباً يعملون في الجودو التركية واتحاد الجودو ، وجاءت النتائج من خلال تحليل البيانات الإحصائية وقد تم استخدام الانحراف المعياري واختبارات (ANOVA)، وأظهرت النتائج أن مدربي الجودو الذين لديهم متوسط في الخبرة يعانون من الاحتراق النفسي، وكذلك أظهرت النتائج أن هناك اختلافات كبيرة في مستويات الإجهاد العاطفي لدى مدربي الجودو على أساس تجربة التدريب، إضافة إلى أن حالة الرضى من مسؤولي الرياضة لها تأثير بالغ على المدربين في عملية الاحتراق النفسي من عدمه، وكذلك أظهرت الدراسة أن هناك إشكالية في مدربي الجودو والذين يعانون من الاضطراب عاطفيا، حيث إنهم ينعزلون عن الرياضيين، ويوجد لديهم انخفاض ملحوظ في أداء عملهم.

رابعاً الدراسات الاجنبية التي تناولت الاحتراق النفسي:

دراسة ديل (Dale, 1988) بعنوان "الاحتراق النفسي والسلوك القيادي للمدربين"، واستخدمت الباحثة مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي، واشتملت عينة الدراسة على (30) مدربا في بعض الأنشطة الرياضية، وكان الهدف دراسة علاقة الاحتراق النفسي بالنمط القيادي لدى المدرب، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين الاحتراق والنمط القيادي لدى المدربين.

وقامت تايلور وآخرون (Taylor.et.al, 1990) بدراسة بعنوان "الإجهاد المدرك والاحتراق النفسي والمسارات المؤدية إلى العزم على التحول إلى رياضة، وهدفت الدراسة إلى محاولة تعرّف دور

الاحتراق كاستجابة انفعالية وسيطة بين الإجهاد المدرك، والعزم على هجر الرياضة عند العاملين في كرة القدم، وقد تكونت عينة الدراسة من (50) عاملاً في مجال كرة القدم وذلك أثناء الموسم الرياضي. وقد طبق الباحثون استطلاع العاملين في كرة القدم المكون من (30) عبارة عن الاجهاد و (61) عبارة عن الاحتراق من مقياس ماسلاش (Maslach)، وعبارة واحدة لقياس العزم على ترك العمل، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد الأصغر سنا يعانون من الاحتراق بدرجة أكبر من الأفراد الأكبر سنا، وأشارت كذلك إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الخوف من الفشل والاحتراق النفسي، وأن الاستنزاف الانفعالي الحاد مع اللاعبين يرتبط بصورة دالة بالاحتراق، إضافة إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين الشعور بعدم التقدير من الآخرين والاحتراق النفسي، وكذلك وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين العزم على ترك العمل والإجهاد والاحتراق النفسي.

وأجرى باستور ودونالد ومايكل (Bator, Donnal & Maicheal, 1992) دراسة عنوانها "الاحتراق النفسي عند مدربي الفرق الرياضية النسائية"، وكان الهدف منها تعرّف مستويات الاحتراق النفسي عند مدربي الفرق النسائية لكرة السلة وكرة الطائرة، وبلغ حجم العينة (147) مدربا ومدربة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن معدلات الاحتراق النفسي عالية عند المدربات النساء مقارنة بنظائرهنّ من المدربين الذكور.

وقام جراف (Craf, 1993) بدراسة عنوانها "الاحتراق النفسي وتدريب لعبة الكرة الناعمة "Soft ball"، وكان الهدف من الدراسة هو تعرّف العلاقة بين الاحتراق النفسي وتدريب الكرة الناعمة بولاية فلوريدا، وقد بلغ حجم العينة (150) مدربا، وأظهرت النتائج وجود معاناة لدى نصف أفراد العينة

المختارة من عوامل الاحتراق النفسي، ووجود علاقات إيجابية بين الاحتراق النفسي وسنوات الاحتراق والخبرة التدريبية ومستوى دخل المدرب وعدد الساعات التي يقضيها بالاتصال مع الآخرين.

أما دراسة باستور وآخرون (Bastor. Et. Al, 1993) فقد كانت بعنوان "الاحتراق النفسي والاختلافات النوعية (الجنسية) بين مدربي فرق ألعاب القوى النسائية في الكليات ذات نظام السنتين، وقد هدفت إلى تعرّف المعدلات الملموسة للاحتراق النفسي بين المدربين الذكور والمدربات الإناث بالفرق النسائية في الكليات ذات نظام السنتين، وقد طبق مقياس "ماسلاش" للاحتراق النفسي، وبلغ حجم العينة (154) مدربا ومدربة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أظهرت النتائج وجود معدلات متقاربة من الاحتراق النفسي لدى المدربين والمدربات ونسبة ارتفاع معدلات الاحتراق النفسي لدى المدربات في الإجهاد العاطفي.

وأجرت كيلي وآخرون (Kelly.et.al, 1999) دراسة بعنوان "علاقة الضغوط النفسية بالاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة التنس في الجامعات الأمريكية"، وقد بلغ عدد أفراد العينة (261) مدربا ومدربة، منهم (163) مدربا و(98) مدربة، وكان هدف الدراسة معرفة ما إذا كان أفراد العينة يعانون من الاحتراق النفسي، وقد أشارت النتائج إلى أن مدربي التنس في الجامعات الأمريكية يعانون من الاحتراق النفسي بمعدلات متقاربة مع معدلات المهن العاملة في التعليم العالي، حيث تبين أن لدى مدربي التنس مستويات عالية من الإنهاك الانفعالي للعينة.

وفي دراسة قام بها رايدك وأخرون (Raedeke.et.al, 2000) بعنوان "المدربون والشعور بعدم القدرة على التخلص والابتعاد عن المهمة Entrapment"، وهدفت إلى تعرّف بعض السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي، وقد تكونت العينة من (295) مدربا في رياضة السباحة، وأظهرت النتائج أن المدربين الذين يتصفون بالالتزام القائم على العاطفة (Attraction – based commitment) لديهم مستوى أعلى نسبيا بالتعهد بالمهمة، ويكون لديهم نسبة أقل لاحتمال الاصابة بالاحتراق النفسي عن بقية المدربين، كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى أن المدربين الذين لديهم الشعور بعدم القدرة على التخلص أو الابتعاد من المهمة يكون لديهم نسبة أعلى من المتوسط فيما يتعلق بالاحتراق النفسي.

وقام ستيفن و جيفز (Stephane & Jeves, 2004) بدراسة عنوانها "الاحتراق النفسي بين المدربين الرياضيين في تكساس من منظور النظرية العكسية"، وكان هدفها هو تحديد العلاقة بين الاحتراق وبين مفاهيم " النظرية العكسية"، وهي نظرية سيكولوجية عامة تشتمل على مختلف العوامل المسيطرة على السلوك الإنساني كالدوافع والعواطف والشخصية، وقد تكونت عينة الدراسة من مدربي ألعاب القوى في ولاية تكساس، وبلغ حجمها (252) مدربا، وقد أظهرت النتائج أن كل زيادة وحدة إضافية على مستوى اختبارات التطابق الشخصي تقلل الميل إلى الاحتراق بنسبة 29.4%، وأن كل زيادة وحدة على مستوى الانعزال العاطفي تزيد الميل إلى الاحتراق بنسبة 20%، وكذلك أشارت إلى أن الاحتراق النفسي ظاهرة تحدث من خلال الخدمة الإنسانية غالبا نظرا للمردود الضغطي الذي يحدث من الاندماج والصلات القريبة من الآخرين خلال فترة العمل اليومي.

أجرى بيكر و نيكول (Baker & Nicole, 2004) دراسة بعنوان "العوامل المؤثرة في احتراق مدربي ألعاب القوى من خريجي المدراس العليا"، وكان الهدف منها هو البحث عن العوامل المؤثرة في الاحتراق بين مدربي ألعاب القوى خريجي المدارس العليا، وبلغ حجم العينة (66) مدرباً و(37) مدربة من ولاية كاليفورنيا، وتم إجراء اختبار "ماسلاش" للاحتراق عليهم، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين عدد الساعات التي يعملها المدرب ومعدل احتراقه النفسي، وكذلك وجود علاقة بين عدد لاعبي الفريق والاحتراق النفسي للمدرب، وأن المدربون قد حققوا معدلات متوسطة للاحتراق خلال ثلاث محاور (تطوير الأداء الذاتي، وغياب الشخصية، والتعب الوجداني) خلال فترة الدراسة.

<u>التعليق على الدراسات السابقة:</u>

بعد المراجعة الدقيقة للدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي تبين للباحث ما يلي: تناولت ثلاث دراسات عربية موضوع السمات الشخصية وكذلك خمس دراسات الأجنبية، وهي: (مصطفى، 1976؛ محمد، 2003؛ رضوان، 2003؛ ومهلوتر، 1944؛ ودوز، 1992؛ وشانج، 2004؛ وليز، 2005؛ وكهرمان، 2010). حيث ركزت على موضوع بعض السمات وعلاقتها بالاحتراق النفسي، والعوامل التي تساهم في سرعة حدوث الاحتراق النفسي، والعوامل المساعدة على مقاومتها، والتي تكون بمثابة الحصن المنيع الذي يحمي المدرب من الاحتراق النفسي.

ويلاحظ أن عدد الدراسات الذي تناول موضوع السمات يعد رقما متواضعا بجانب الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، فهي دراسات قليلة لا يتناسب

والمشكلة المطروحة ولا زال الأمر بحاجة لمزيد من هذه الدراسات، وأما موضوع الاحتراق النفسي لدى الرياضيين فقد تناولته إحدى عشر دراسة عربية وثمان دراسة أجنبية، وهي: دراسات كل من (مدحت، 2000؛ عبد الدائم، 2004؛ أحمد، 2000؛ عباس، 1998؛ سليفا، 1990؛ وإنجي، 1999؛ هارون ومغربي، 2003؛ الطحاينة، 2006؛ وعرابي وآخرون، 2007؛ ديل، 1988؛ تايلور، 1990) فكلهم قد تطرقوا إلى الاحتراق النفسي من خلال مستوياته وارتباطه بالضغوط النفسية ومصادره وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية والاجتماعية.

إن معظم الدراسات التي هدفت إلى تعرف الاحتراق النفسي لدى المدربين استخدمت معظمها – إن لم يكن جميعها – لتحقيق أهدافها المنهج الوصفي وأسلوب الدراسة الميدانية بإعداد استبيانات تعكس أبعاد الاحتراق النفسي كما حددتها نتائج الدراسات السابقة، حيث عكست أهم الأسباب والعوامل التي تساعد على الاحتراق النفسي لدى الرياضيين، وعليه يرى الباحث أن هدف البحث الحالي ينسجم مع هدف معظم الدراسات السابقة، وهو دراسة الاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين، وذلك باتباع المنهج الوصفي، وكذلك فإنه من خلال عرض الدراسات السابقة استفاد الباحث من الأهداف التي جاءت بها، واستفاد أيضا من منهجية تلك الدراسات والتي اتبعت المنهج الوصفي من حيث كونه دليلا اعتمد عليه الباحث في دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وكذلك انتقاء الأساليب الإحصائية الأنسب لتحليل بيانات الدراسة ونتائجها، وصياغة أسئلة الدراسة أو فروضها، فضلا عن الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة ومقارنتها مع ما توصل إليه الباحث في دراسته الحالية.

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة من خلال:

1- المنهجية العلمية: من حيث تحديد منهج الدراسة وخطوات إجرائها، وتطبيق الأدوات.

2- تحديد نوعية الأداة: من حيث استخدامها في جمع البيانات.

3- تحديد عينة الدراسة: من حيث حجم العينة وتوزيعها وطرق اختيارها.

4- اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة وتحليل النتائج.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

أولا: منهج الدراسة

ثانيا: مجتمع الدراسة

ثالثا: عينة الدراسة

رابعا: أدوات الدراسة

خامسا: إجراءات الدراسة

سادسا: الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

يتناول الباحث في هذا الفصل وصفا لمنهجية الدراسة وإجراءاتها ووصف أدوات الدراسة وخطوات الإعداد وطرق التحقق من صدق مقياس الاحتراق النفسي ومقياس سمات الشخصية الذين تم إعدادهم لهذه الدراسة وثباتهما، وإجراءات تطبيق هذه الادوات، وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها في هذه الدراسة.

أولا منهج الدراسة:

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، حيث تهدف الدراسات الوصفية الارتباطية إلى الوصول إلى معلومات عن قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين أو أكثر.

ثانياً مجتمع الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة الحالية على مدربي الفرق الرياضية لأندية الدرجة الأولى لكرة القدم وبعض مدربي الاتحادات الرياضية كاتحاد كرة القدم، وكرة السلة، والسباحة، وكرة اليد لعام (2012).

ثالثاً عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (110) مدرباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وذلك لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي للمدربين العمانيين، حيث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها بهدف الحصول على مؤشرات أولية لمستوى الاحتراق النفسي لدى المدربين، وقد اعتمدت الدراسة الاستطلاعية على أربعة مؤشرات أولية لحدوث الاحتراق النفسي هي :

1- الانشغال الدائم عن الواجبات التدريبية

2- تأجيل الأمور السارة والأنشطة الاجتماعية (الانهماك في التدريب)

3- العيش حسب قاعدة (يجب وينبغي)

4- فقدان الرؤية أو المنظور (التردد عند اتخاذ القرارات)

وقد قام الباحث بإعداد استبانة مكونة من (21) فقرة لقياس المؤشرات الأولية لحدوث الاحتراق النفسي لدى المدربين، وبالتالي فإن الدرجة الصغرى التي يمكن أن يحصل عليها الفرد هي (صفر) والدرجة الكبرى (21)، ولتحديد مستوى الاحتراق لدى أفراد العينة استخدم الباحث التوزيع الثلاثي لدجات أفراد العينة كما في الجدول (2)

جدول(2)

التوزيع الثلاثي للمؤشرات الأولية لحدوث الاحتراق النفسي

م	الدرجة		مؤشر حدوث الاحتراق
	من	الى	
1	0	7	منخفض
2	8	14	متوسط
3	15	21	مرتفع

وقام الباحث بتطبيق هذه الاستبانة على عينة مكونة من (47) فردا من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وقد حصل (10) أفراد من أفراد العينة على مؤشر منخفض لحدوث الاحتراق النفسي في حين حصل (37) فردا على مؤشر متوسط أو مرتفع لحدوث الاحتراق النفسي، مما يزيد من أهمية إجراء هذه الدراسة والتحقق من أسئلتها وتحقيق أهدافها، الأمر الذي يزيد من أهمية دراسة هذه الظاهرة دراسة علمية. كما أن الغرض الأساسي من هذه الدراسة هو تعرّف العلاقة بين بعض سمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى لبعض الاتحادات الرياضية بسلطنة عمان .

رابعاً متغيرات الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية جزءً خاصا بالبيانات الأولية للتعرف على خصائص عينة الدراسة وتم توزيعهم حسب المتغيرات المستقلة التالية: المستوى العلمي، وسنوات الخبرة، والعمر، والحالة الاجتماعية. في حين تمثل المتغيرات التابعة في: الاحتراق النفسي، وسمات الشخصية لدى المدربين.

خامساً أدوات الدراسة:

بعد الاطلاع على الأدب النظري المكتوب عن موضوعي الاحتراق النفسي والسمات الشخصية بشكل عام ولدى الرياضيين بشكل خاص؛ أستخدم الباحث في هذه الدراسة مقياسين هما: مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، ومقياس سمات الشخصية، وهما مقننان على البيئة العربية من تصميم علاوي، وفيما يأتي تفصيل كل منهما:

1. مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:

يتضمن المقياس (30) عبارة موزعة على خمسة محاور، وهو مقياس متدرج من (5) درجات بحيث تمثل الدرجة (5) أعلى درجة من الأهمية في حين تمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية بالنسبة لإسهام العبارة في زيادة الاحتراق النفسي لدى المدرب، وجاءت تلك المحاور كما يلي:

- أسباب مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي

وهي التي ترتبط بعدم احترام اللاعبين للمدرب، وعدم تقديرهم للجهد الذي يبذله أو الاعتراف بدوره الأساسي في تطوير مستوياتهم الرياضية، أو كثرة وجود صراعات ومشكلات بين اللاعبين، وعدم قدرة المدرب على مواجهتها وكذلك عدم قدرته على تحقيق نجاحات مع اللاعبين، أو محاولتهم التكتل في مواجهة المدرب.

- أسباب مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته:

وهي الأسباب أو العوامل التي يشعر فيها المدرب في قرارة نفسه بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله، وحساسيته الزائدة لما يوجه إليه من انتقادات، أو عدم قدرته على تحقيق المزيد من الانتصارات أو تحفيز اللاعبين، أو اتصافه ببعض الصفات الشخصية كالانطوائية أو العصبية أو معاناته من بعض المشكلات التي لا يستطع حلها.

- أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

وهي الأسباب أو العوامل التي ترتبط بالإدارة العليا للفريق كمجلس إدارة النادي أو اللجنة العليا المشرفة على اللاعبين او الفريق الرياضي والتي يخضع لها المدرب، والتي قد لا تقتنع بكفاءة المدرب وترفض الاستجابة لطلباته الضرورية، وإحساس المدرب بعدم تقديرها له بصورة كافية، أو محاولتها الحد من سلطته في اتخاذ القرار أو التعامل مع اللاعبين، أو إحساس المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه.

- أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام:

وهي الأسباب أو العوامل المرتبطة بمختلف وسائل الإعلام المقروءة والمرئية والمسموعة واعتقاد المدرب بأنها توجه إليه الانتقادات القاسية، وتتحيز ضده وتحاول تضخيم أخطائه أو تتجاهله.

- أسباب مرتبطة بالمشجعين:

وهي الأسباب أو العوامل التي ترتبط بالمشجعين وخاصة المتعصبين لنوع الرياضة التخصصية للمدرب، وما قد يصدر من سلوكيات من بعضهم من هتافات عدائيه، أو محاولة الاعتداء البدني او اللفظي عليه، أو الهتاف بتغييره، أو انقلابهم ضد فريقه وتشجيع الفريق المنافس أو اللاعبين المنافسين.

ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد الخمسة (6) عبارات سببيه ويقوم المدرب الرياضي بالاستجابة عليها طبقا لرأيه الشخصي، واعتقاده في مدى أهميتها في الإسهام في زيادة الضغوط على المدرب الرياضي.

وللتحقق من صدق وثبات المقياس قام (علاوي، 1996) لهذا المقياس على البيئة المصرية، حيث أثبت المقياس صدقه وثباته وقابليته للتطبيق. وزيادة في الحرص وتوخي الدقة ونظرا لاختلاف البيئة والعينة والفترة الزمنية للدراسة الحالية، حيث أن ما يفضل في مكان ليس بالضرورة ان يفضل في مكان آخر، فقد قام الباحث بإجراء دلالات صدق وثبات جديدين لهذا المقياس، وفيما يأتي وصفا لذلك:

صدق مقياس أسباب الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي:

للتأكد من صدق فقرات المقياس قام الباحث بعرض الصيغة الأولية لهذا المقياس ملحق (1) على لجنة من المحكمين المتخصصين في علم النفس الرياضي، والإرشاد النفسي في كل من جامعة السلطان قابوس وجامعة نزوى بسلطنة عمان، وجامعة طنطا وجامعة سيناء وجامعة حلوان وجامعة القاهرة

بجمهورية مصر العربية، حيث بلغ إجمال عدد المحكمين (14) محكما كما هو مبين في ملحق (2)، حيث طلب منهم إبداء الرأي حول الصياغة اللغوية للفقرات، بالإضافة إلى حذف أو تعديل أو إضافة أي فقرة يرونها مناسبة، وقد تم الأخذ بآراء أعضاء لجنة التحكيم بنسبة اتفاق لا تقل عن (80%)، وبناء على ذلك فقد إعادة ترتيب بعض الفقرات وفقا لمحاور المقياس، وكذلك تم إعادة صياغة بعض الفقرات، والجدول (3) يوضح الفقرات التي تم تعديلها.

جدول (3)

التعديلات التي تم إجراؤها على بعض فقرات المقياس وفقاً لآراء لجنة التحكيم

رقم الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
2	توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية والانطوائية والدكتاتورية	وجود بعض الصفات المعينة لدى المدرب الغير مستحبة كالعصبية
4	احساس المدرب بأن الادارة العليا لا تقدره ماديا بصورة كافية	احساس المدرب ان قيمة العقد دون المطلوب
30	انقلاب المشجعين على الاعبين أو الفريق الذي يدربه المدرب وتشجيعهم للاعبين المنافسين او الفريق المنافس كإشارة الا عدم رضاهم عن المدرب	انقلاب المشجعين على الاعبين او الفريق الذ يدربه المدرب وتشجيعهم للفريق المنافس

إضافة إلى ذلك فقد قام الباحث كذلك بحساب كل من صدق الاتساق الداخلي وصدق المقارنة الطرفية:

أولاً صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من اتساق المقياس داخليا قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) فردا من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط (Pearson) لكل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول (4) يبين ذلك:

جدول (4)

معاملات ارتباط بيرسون لفقرات مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.621	7	0.546	13	0.627	19	0.594	25	0.590
2	0.611	8	0.584	14	0.386	20	0.611	26	0.672
3	0.654	9	0.685	15	0.695	21	0.628	27	0.664
4	674.	10	0.491	16	0.662	22	0.348	28	0.564
5	0.720	11	0.702	17	0.721	23	0.484	29	0.631
6	0.486	12	0.521	18	0.664	24	0.514	30	0.582

كما قام الباحث بحساب عاملات الارتباط (Pearson) بين محاور المقياس ببعضها وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (5) يبين ذلك:

جدول (5)

مصفوفة معاملات الارتباط بين محاور المقياس وكذلك الدرجة الكلية للمقياس

المجال	اللاعبين و الفريق الرياضي	خصائص المدرب وشخصيته	الإدارة العليا للفريق	وسائل الاعلام	المشجعين	الدرجة الكلية
اللاعبين أو الفريق الرياضي	1					
خصائص المدرب وشخصيته	0.770	1				
الإدارة العليا للفريق	0.725	0.643	1			
وسائل الاعلام	0.442	0.382	0.501	1		
المشجعين	0.560	0.578	0.601	0.706	1	
الدرجة الكلية	0.852	0.822	0.848	0.733	0.845	1

ثانياً صدق المقارنة الطرفية

كما قام الباحث باختبار الفروق بين الدرجات الطرفية لعينة الصدق والمكونة من (30) فردا وذلك باستخدام اختبار مان ويتني (Mann–Whitny U test ، حيث قام بالمقارنة بين أعلى (8)

درجات والتي تمثل (27%) من العينة وبين أدنى (8) درجات والتي تمثل كذلك (27%) من العينة، والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZ	مستوى الدلالة
أعلى 27% من الدرجات	8	12.50	100.00	3.416-	0.001
أدنى 27% من الدرجات	8	4.50	100.00		

ويتضح من الجداول (4، 5، 6) مدى صدق المقياس وقابليته للتطبيق في المجتمع العماني ومدى مناسبته لعينة الدراسة.

ثالثاً ثبات المقياس

ولتحقق من ثبات المقياس قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية لكل محور من محاور مقياس الاحتراق النفسي وكذلك للدرجة الكلية للمقياس، والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول رقم (7)

معاملات الثبات لمقياس الاحتراق النفسي ولكل مجال من مجالاته

المجال	لفقرات	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	التباين	الإنحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	معامل ارتباط سبيرمان براون	الخطأ المعياري للقياس
أسباب مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	الفردية	3	9.45	8.012	2.830	0.744	0.853	0.000
	الزوجية	3	9.22	7.035	2.652			
أسباب مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته	الفردية	3	8.94	9.381	3.063	0.692	0.773	0.000
	الزوجية	3	9.58	6.246	2.499			
أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للفريق	الفردية	3	9.87	10.9	3.168	0.656	0.792	0.000
	الزوجية	3	10.16	6.982	2.642			
أسباب مرتبطة بوسائل الاعلام	الفردية	3	8.75	6.302	2.510	0.809	0.895	0.000
	الزوجية	3	9.49	6.160	2.482			
أسباب مرتبطة بالمشجعين	الفردية	3	9.15	9.288	3.048	0.723	0.839	0.000
	الزوجية	3	8.07	9.041	3.007			
الدرجة الكلية للمقياس	الفردية	15	46.16	134.505	11.598	0.909	0.952	0.000
	الزوجية	15	46.53	102.270	10.113			

مقياس سمات الشخصية:

يتألف المقياس في صيغته النهائية من (15) فقرة تتضمن كل منها سمه من سمات الشخصية وعكسها، ويقوم المدرب الرياضي بالإجابة على القائمة طبقا لدرجة انطباقها عليه وطبقا لتعليمات القائمة، وذلك على مقياس سباعي التدرج وتلك السمات هي:

1- القدرة على اتخاذ القرار.
2- الثقة بالنفس.
3- تحمل المسؤولية.
4- الانطواء.
5- الحزم.
6- الطموح.
7- التفاؤل.
8- الثبات الانفعالي.
9- المرونة.
10- تحمل الضغوط النفسية.
11- الذكاء الاجتماعي.
12- التعاطف.
13- الابداع والابتكار.
14- الوعي بالذات.
15- القيادة.

وقد قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات مقياس سمات الشخصية للمدرب الرياضي ومدى مناسبته لمجتمع الدراسة الحالية:

أولاً صدق المحكمين:

لغاية التأكد من صدق فقرات هذا المقياس، قام الباحث بعرض الصيغة الأولية لهذا المقياس ملحق (3) على لجنة من المحكمين المتخصصين في علم النفس الرياضي، والإرشاد النفسي في كل من جامعة السلطان قابوس وجامعة نزوى بسلطنة عمان، وكل من جامعة طنطا وجامعة سيناء وجامعة حلوان وجامعة القاهرة بجمهورية مصر العربية، حيث بلغ إجمال عدد المحكمين (12) محكما كما هوه مبين في ملحق (4)، وقد طلب منهم إبداء الرأي حول الصياغة اللغوية للفقرات، بالإضافة إلى حذف أو تعديل أو إضافة أي فقرة يرونها مناسبة، وقد تم الأخذ بآراء أعضاء لجنة التحكيم بنسبة اتفاق لا تقل عن (80%)، وبناء على ذلك تم تعديل بعض الفقرات التي تمثلت في ضم الفقرات الموجبة في عمود والفقرات السالبة في عمود مقابل.

ثانيا: صدق الاتساق الداخلي

وللتحقق من اتساق المقياس داخليا قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) فردا من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم قام بحساب معاملات الارتباط (Pearson) لكل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول رقم (8)

معاملات ارتباط بيرسون لفقرات مقياس السمات الشخصية والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.464	4	0.733	7	0.647	10	0.585	13	0.517
2	0.606	5	0.477	8	0.570	11	0.722	14	0.781
3	0.674	6	0.652	9	0.731	12	0.287	15	0.412

ثالثاً صدق المقارنة الطرفية

قام الباحث باختبار الفروق بين الدرجات الطرفية لعينة الصدق والمكونة من (30) فردا وذلك باستخدام اختبار مان ويتني (Mann–Whitny U test) ، حيث قام الباحث بالمقارنة بين أعلى (8) درجات والتي تمثل (27%) من العينة وبين أدنى (8) درجات والتي تمثل كذلك (27%) من العينة والجدول (9) يبين ذلك:

جدول رقم (9)

صدق المقارنة الطرفي لمقياس السمات الشخصية

المجموع	العدد	متوسط الراتب	مجموع الراتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
أعلى 27% من الدرجات	8	12.50	100.00	-3.366	0.001
أدنى 27% من الدرجات	8	4.50	36.00		

رابعاً ثبات المقياس

ولتحقق من ثبات مقياس السمات الشخصية قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية، والجدول (10) يبين ذلك:

جدول رقم (10)

معامل الثبات لمقياس السمات الشخصية

الفقرات	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	التباين	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	معامل ارتباط سببرمان براون	الخطأ المعياري للقياس
الفردية	8	50.25	36.829	6.069	0.887	0.940	0.000
الزوجية	7	42.82	37.912	6.157			

سادساً المعالجة الإحصائية:

بعد تجميع الاستبيانات من قبل الباحث، تم إدخال البيانات في برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد تم تحليل النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

1- المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري.

2- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation).

3- معامل ثبات التجزئة النصفية لسبيرمان وسبيرمان براون.

4- اختبار ت(T-test)

5- تحليل التباين الأحادي (ANOVA).

6- اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

قام الباحث من خلال هذا الفصل بعرض النتائج التي توصل إليها بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة، ومعالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، حيث تناول الباحث كل سؤال على حدة، وكانت النتائج كالتالي:

أولاً النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: والذي نص على" ما هي السمات الشخصية الأكثر شيوعاً لدى أفراد العينة؟"

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس السمات الشخصية

	السمة	المتوسط الحسابي	الاحراف المعياري	الترتيب	المستوى
1	القدرة على اتخاذ القرار	6.57	1.018	3	مرتفع جداً
2	الثقة بالنفس	6.65	0.893	2	مرتفع جداً
3	تحمل المسؤولية	6.00	1.692	11	مرتفع جداً
4	الانبساط	6.01	1.588	10	مرتفع جداً
5	الحزم	6.22	1.035	7	مرتفع جداً
6	الطموح	6.22	1.582	8	مرتفع جداً
7	التفاؤل	6.47	1.217	4	مرتفع جداً
8	الثبات الانفعالي	5.87	1.447	14	مرتفع جداً
9	المرونة	5.94	1.546	13	مرتفع جداً
10	تحمل الضغوط النفسية	6.24	1.308	6	مرتفع جداً
11	الذكاء الاجتماعي	6.00	1.440	12	مرتفع جداً
12	التعاطف	6.08	1.166	9	مرتفع جداً
13	الإبداع والابتكار	6.32	1.157	5	مرتفع جداً
14	الوعي الذاتي	5.75	1.694	15	مرتفع
15	القيادية	6.73	0.557	1	مرتفع جداً

ويتضح من الجدول (12) أن جميع أفراد العينة يتمتعون بمستوى عالٍ من السمات الشخصية المدرجة بمقياس السمات الشخصية المستخدم في هذه الدراسة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (6.73-5.75) وهي جميعا تتدرج ضمن المستوى مرتفع جداً ما عدا سمة الوعي بالذات والتي تتدرج تحت المستوى مرتفع، ويتضح من الجدول (12) كذلك أن سمة القيادية حصلت على الترتيب الأعلى بمتوسط حسابي (6.73) وبانحراف معياري مقداره (0.557)، تلتها في الترتيب سمة الثقة بالنفس بمتوسط حسابي (6.65) ثم سمة القدرة على اتخاذ القرار (6.57)، فسمة التفاؤل، فسمة الإبداع والابتكار وهكذا .

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: والذي نص على " ما مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى في الاتحادات الرياضية؟" وللإجابة على هذا السؤال فقد قام الباحث بتحليل النتائج المتعلقة بكل محور من محاور مقياس أسباب الاحتراق النفسي على حدة، وقام كذلك بتحليل النتائج المتعلقة بالدرجة الكلية للمقياس ولكل محور من محاوره الستة، مستخدما في ذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومرتبا لها حسب قيمة المتوسط الحسابي، إضافة الى تحديد مستوى الاحتراق النفسي الذي تتدرج تحته.

- النتائج المتعلقة بالمحور الأول: أسباب مرتبطة باللاعبين أو الفرق الرياضية

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الأول من مقياس الاحتراق النفسي

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
1	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية	3.33	1.328	1	متوسط
2	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم	3.08	1.190	3	متوسط
3	وجود العديد من المشكلات والصراعات بين اللاعبين	3.05	1.039	5	متوسط
4	محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب	2.85	1.243	6	متوسط
5	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية	3.07	1.064	4	متوسط
6	تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية-شخصية-أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها	3.29	1.087	2	متوسط
	الدرجة الكلية للمحور الأول	18.67	5.121	متوسط	

ويتضح من الجدول (12) أن المتوسطات الحسابية لدجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المحور الأول من محاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي قد تراوحت بين (2.85-3.33)، وهي جميعا تقع ضمن المستوى المتوسط؛ حيث حصلت الفقرة "عدم احترام اللاعبين للمدرب بصورة كافية" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.33) وبانحراف معياري (1.328)، في حين حصلت الفقرة "محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (2.85) وبانحراف معياري (1.243).

- النتائج المتعلقة بالمحور الثاني: أسباب مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الثاني من مقياس الاحتراق النفسي

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
1	شعور المدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله	3.32	1.180	1	متوسط
2	حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه اليه من الآخرين	3.15	1.094	4	متوسط
3	إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الانجازات للاعبين أو للفريق	2.94	1.265	5	متوسط
4	تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم	3.25	1.077	2	متوسط
5	شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم	2.68	1.203	6	متوسط
6	وجود بعض الصفات المعينة لدى المدرب الغير مستحبة كالعصابية	3.18	1.167	3	متوسط
	الدرجة الكلية للمحور الثاني	18.52	5.026	متوسط	

ويتضح من الجدول (13) أن المتوسطات الحسابية لدجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المحور الثاني من محاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي قد تراوحت بين (2.68-3.32) وهي كذلك تقع جميعها ضمن المستوى المتوسط، حيث حصلت الفقرة "شعور المدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.32) وبانحراف معياري

(1.180)، في حين حصلت الفقرة "شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (2.68) وبانحراف معياري (1.203).

- النتائج المتعلقة بالمحور الثالث: أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للفريق

جدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الثالث من مقياس الاحتراق النفسي

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
1	إحساس المدرب بأن الادارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته	3.14	1.267	6	متوسط
2	إحساس المدرب أن قيمة العقد دون المطلوب	3.28	1.068	5	متوسط
3	تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب	3.37	1.312	2	متوسط
4	رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب	3.51	1.073	1	متوسط
5	شعور المدرب بأنه مهدد من الادارة العليا للفريق بالاستغناء عنه	3.36	1.232	4	توسط
6	عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسئوليات كافية للمدرب	3.37	1.164	3	متوسط
الدرجة الكلية للمحور الثالث		20.04	5.291	متوسط	

ويتضح من الجدول (14) أن المتوسطات الحسابية لدجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المحور الثالث من محاور المقياس قد تراوحت بين (3.51-3.14) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.312-1.068)، وهذه القيم تقع ضمن المستوى المتوسط كعوامل مسببة للاحتراق النفسي، حيث

حصلت الفقرة "رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.51) وبانحراف معياري (1.073)، تلتها الفقرة "تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب" بمتوسط حسابي مقداره (3.37) وبانحراف معياري (1.312)، في حين حصلت الفقرة "إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (3.14) وبانحراف معياري (1.267).

- النتائج المتعلقة بالمحور الرابع: أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام

جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الرابع من مقياس الاحتراق النفسي

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
1	النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية	3.06	1.094	2	متوسط
2	شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه	3.05	1.203	3	متوسط
3	إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه	2.77	1.046	6	متوسط
4	تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب	3.03	1.121	4	متوسط
5	عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب	2.91	1.045	5	متوسط
6	محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده	3.41	1.061	1	متوسط
	الدرجة الكلية للمحور الرابع	18.24	4.749		متوسط

ويتضح من الجدول (15) أن المتوسطات الحسابية لدجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المحور الرابع من محاور المقياس قد تراوحت بين (3.41-2.77) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.045-1.203)، وأن جميع هذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن المستوى المتوسط، وأن الفقرة "محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده" قد حصلت على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.41) وبانحراف معياري (1.061)، تلتها الفقرة "النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية" بمتوسط حسابي مقداره (3.06) وبانحراف معياري (1.094)، في حين حصلت الفقرة "إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه" على أدنى متوسط حسابي مقداره (2.77) وبانحراف معياري (1.046).

- النتائج المتعلقة بالمحور الخامس: أسباب مرتبطة بالمشجعين

جدول (16)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبعد الخامس

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
1	الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب	2.96	1.241	3	متوسط
2	محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب	2.65	1.462	5	متوسط
3	محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب	2.97	1.223	2	متوسط
4	مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يدرب فيها المدرب	2.59	1.221	6	متوسط
5	**مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم المتعددة**	3.22	1.244	1	متوسط
6	انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدربه المدرب وتشجيعهم للفريق المنافس	2.83	1.284	4	متوسط
	الدرجة الكلية للمحور الخامس	17.23	5.619	متوسط	

ويتضح من الجدول (16) أن المتوسطات الحسابية لدجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المحور الخامس من محاور المقياس قد تراوحت بين (2.59-3.22)، وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.221-1.462)، وجميع هذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن المستوى المتوسط، وقد حصلت الفقرة "مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم المتعددة" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.22) وبانحراف معياري (1.244)، في حين حصلت الفقرة "مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يدرب فيها المدرب" على أدنى متوسط حسابي مقداره (2.59) وبانحراف معياري (1.221).

- النتائج المتعلقة بالدرجة الكلية للمقياس وبكل محور من محاوره

جدول (17)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي ولكل بعد من أبعاده.

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
1	أسباب مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	18.67	5.121	2	متوسط
2	أسباب مرتبطة بخصائص المدرب الشخصيته	18.52	5.026	3	متوسط
3	أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للفريق	20.04	5.291	1	متوسط
4	أسباب مرتبطة بوسائل الاعلام	18.24	4.749	4	متوسط
5	أسباب مرتبطة بالمشجعين	17.23	5.619	5	متوسط
الدرجة الكلية للمقياس		92.69	21.212	متوسط	

ويتضح من الجدول (17) أن الدرجة الكلية للمقياس قد حصلت على متوسط حسابي مقداره (92.69) وبانحراف معياري (21.212) وهذه القيمة تقع ضمن المستوى المتوسط للعوامل المسببة

للاحتراق النفسي، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لمحاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي بين (17.23–20.04)، وجميع هذه القيم تقع كذلك ضمن المستوى المتوسط للاحتراق النفسي، ويتضح من الجدول (18) كذلك ترتيب العوامل المسببة للاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين، والتي تصدّرتها الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق بمتوسط حسابي (20.04)، تلتها الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي بمتوسط حسابي مقداره (18.67)، ثم الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية بمتوسط حسابي مقداره (18.52)، ثم الأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام بمتوسط حسابي مقداره (18.24)، في حين حصلت الأسباب المرتبطة بالمشجعين على المرتبة الأخيرة وذلك بمتوسط حسابي مقداره (17.23).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: والذي نص على "هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة؟".

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بإيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين كل سمة من السمات الشخصية وبين الدرجة الكلية لمقياس عوامل الاحتراق النفسي ودرجة كل محور من محاوره، والجدول (19) يوضح ذلك:

جدول (18)

معاملات ارتباط بيرسون بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي

السمات الشخصية/العوامل المرتبطة بـ		اللاعبين أو الفرق الرياضية	خصائص المدرب الشخصية	الإدارة العليا للفريق	وسائل الإعلام	المشجعين	الدرجة الكلية
القدرة على اتخاذ القرار	معامل الارتباط	0.119-	0.145	0.113-	0.081-	0.087-	0.132-
	مستوى الدلالة	0.217	0.132	0.240	0.398	0.365	0.168
الثقة بالنفس	معامل الارتباط	0.067-	0.054-	0.155-	0.160-	0.136-	0.139-
	مستوى الدلالة	0.499	0.577	0.107	0.095	0.157	0.148
تحمل المسؤولية	معامل الارتباط	0.185-	0.189-*	0.274**	0.187-	0.204*	0.254**
	مستوى الدلالة	0.053	0.048	0.004	0.050	0.033	0.008
الانبساط	معامل الارتباط	0.193-*	0.153-	0.214-*	0.113-	0.088-	0.185-
	مستوى الدلالة	0.044	0.110	0.025	0.238	0.363	0.053
الحزم	معامل الارتباط	0.024-	0.012	0.097-	0.004	0.051-	0.040-
	مستوى الدلالة	0.800	0.904	0.314	0.964	0.595	0.679
الطموح	معامل	0.188-*	0.162-	0.217-*	0.002-	0.081-	0.160-

	الارتباط						
	مستوى الدلالة	0.049	0.091	0.023	0.983	0.400	0.095
التفاؤل	معامل الارتباط	0.134-	0.094-	0.128-	0.172-	0.141-	0.162-
	مستوى الدلالة	0.163	0.327	0.182	0.073	0.143	0.090
الثبات الانفعالي	معامل الارتباط	0.050-	0.064-	0.140-	0.054-	0.108-	0.103-
	مستوى الدلالة	0.602	0.506	0.146	0.573	0.261	0.285
المرونة	معامل الارتباط	0.182-	0.127-	0.180-	0.029-	0.106-	0.154-
	مستوى الدلالة	0.057	0.187	0.059	0.762	0.270	0.109
تحمل الضغوط النفسية	معامل الارتباط	0.176-	0.152-	0.215-*	0.221-*	0.202-*	0.235-*
	مستوى الدلالة	0.065	0.114	0.024	0.021	0.034	0.013
الذكاء الاجتماعي	معامل الارتباط	0.225-*	0.146-	-0.265**	0.098-	0.153-	0.217*
	مستوى الدلالة	0.018	0.129	0.005	0.309	0.110	0.022
التعاطف	معامل الارتباط	0.019-	0.020-	0.035-	0.121-	0.071-	0.064-
	مستوى الدلالة	0.848	0.837	0.719	0.207	0.458	0.507

الإبداع والابتكار	معامل الارتباط	-0.054	-0.062	-0.093	-0.229*	-0.134	-0.138
	مستوى الدلالة	0.579	0.522	0.332	0.016	0.163	0.152
الوعي الذاتي	معامل الارتباط	-0.090	-0.038	-0.155	-0.095	-0.025	-0.097
	مستوى الدلالة	0.349	0.692	0.107	0.323	0.798	0.313
القيادية	معامل الارتباط	-0.044	-0.083	-0.065	-0.104	0.041	-0.059
	مستوى الدلالة	0.645	0.386	0.499	0.281	0.674	0.539

** دالة عند مستوى دلالة (0.01)

* دالة عند مستوى دلالة (0.05)

ويتضح من الجدول (19) أن سمة تحمل المسؤولية ترتبط إيجابياً بالدرجة الكلية للاحتراق النفسي وبكل من الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق وكذلك المشجعين في حين أنها ترتبط سلبيا من الخصائص الشخصية للمدرب، كذلك ترتبط كل من سمتي الانبساط والطموح سلبيا بكل من الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفرق الرياضية و الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق. و ترتبط سمة تحمل الضغوط النفسية سلبيا بكل من الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي وبكل من الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق ووسائل الإعلام والمشجعين، وترتبط سمة الذكاء الانفعالي سلبيا بكل من الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي وكل من الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي وبالإدارة العليا للفريق، وترتبط سمة الإبداع والابتكار سلبيا بالأسباب المرتبطة وسائل الإعلام. وأوضحت النتائج بالجدول (19)

كذلك عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بقية السمات الشخصية ومقياس العوامل المسببة للاحتراق النفسي وكل محور من محاوره الفرعية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: والذي نص على "هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لكل من: المستوى التعليمي، والعمر، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة؟"

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام الدوال الإحصائية التي تتناسب مع عدد المجموعات لكل متغير من تلك المتغيرات.

أ) المستوى التعليمي:

نظرا لوجود أكثر من فئة يتم دراسة الفروق بينها من فئات المستوى التعليمي والمتمثلة في: أقل من دبلوم التعليم العام، ودبلوم التعليم العام، والدبلوم، والبكالوريوس، والماجستير، فقد استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين المجموعات، والجدول (20) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (19)

نتائج تحليل التباين الأحادي في ضور متغير المستوى التعليمي على مقياس الاحتراق النفسي

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	بين المجموعات	288.240	4	72.105	2.946	0.024
	داخل المجموعات	2569.798	105	24.474		
	المجموع	2858.218	109			
الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية	بين المجموعات	288.512	4	72.128	3.072	0.019
	داخل المجموعات	2464.951	105	23.476		
	المجموع	2753.464	109			
الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق	بين المجموعات	380.943	4	95.236	3.744	0.007
	داخل المجموعات	2670.911	105	25.437		
	المجموع	3051.855	109			
الأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام	بين المجموعات	53.696	4	13.424	0.586	0.673
	داخل المجموعات	2404.159	105	22.897		
	المجموع	2457.855	109			
الأسباب المرتبطة بالمشجعين	بين المجموعات	177.882	4	29.471	0.931	0.449
	داخل المجموعات	3323.436	105	31.652		
	المجموع	3441.318	109			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2768.926	4	692.232	1.571	0.188
	داخل المجموعات	46274.565	105	440.710		
	المجموع	49043.491	109			

ويتضح من الجدول (20) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين المستويات التعليمية في كل من الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفرق الرياضية، والأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية، والأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق، حيث بلغت مستويات الدلالة لهذه المحاور (0.024)، (0.019)، (0.007) على الترتيب. ويتضح من الجدول (20) كذلك عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك في الأسباب المرتبط بالمشجعين والأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

ولمعرفة لصالح من تكون الفروق في كل من المحاور الثالثة الأولى قام الباحث باستخدام اختبارا شافيه (scheffe) للمقارنة البعدية ، والجدول (20) يوضح ذلك:

جدول (20)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للأبعاد الثلاثة الأولى من مقياس الاحتراق النفسي وفق متغير المستوى التعليمي

البعد	المتغيرات المستقلة		متوسط التغير	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
	المتغير I	المتغير J	(I-J)		
الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	أقل من دبلوم التعليم العام	دبلوم التعليم العام	-1.45763	2.30427	0.982
		دبلوم	-4.50000	2.50091	0.522
		بكالوريوس	-4.38462	2.41582	0.513
		ماجستير	-6.5000	4.13908	0.652
	دبلوم التعليم العام	أقل من دبلوم التعليم العام	1.45763	2.30427	0.982
		دبلوم التعليم العام	-3.04237	1.33210	0.273
		بكالوريوس	-2.92699	1.16453	0.185
		ماجستير	-5.04237	3.55696	0.734
	دبلوم	أقل من دبلوم التعليم العام	4.50000	2.50091	0.522
		دبلوم التعليم العام	3.04237	1.33210	0.273
		بكالوريوس	0.11538	1.51690	1.000
		ماجستير	-2.00000	3.68739	0.990
	بكالوريوس	أقل من دبلوم التعليم العام	4.38462	2.41582	0.513
		دبلوم التعليم العام	2.92699	1.16453	0.185
		دبلوم	-0.11538	1.51690	1.000
		ماجستير	-2.11538	3.63021	0.987

	ماجستير	أقل من دبلوم التعليم العام	6.50000	4.13908	0.652
		دبلوم التعليم العام	5.04237	3.55696	0.734
		دبلوم	2.00000	3.68739	0.990
		بكالوريوس	2.11538	3.63021	0.987
الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية	أقل من دبلوم التعليم العام	دبلوم التعليم العام	0.68814-	2.25678	0.999
		دبلوم	4.67778-	2.44936	0.460
		بكالوريوس	3.20769-	2.36602	0.765
		ماجستير	1.4000-	4.05376	0.998
	دبلوم التعليم العام	أقل من دبلوم التعليم العام	0.68814	2.25678	0.999
		دبلوم	3.98964-	1.30465	0.060
		بكالوريوس	2.51956-	1.14053	0.307
		ماجستير	0.71186-	3.48364	1.000
	دبلوم	أقل من دبلوم التعليم العام	4.67778	2.44936	0.460
		دبلوم التعليم العام	3.98964	1.30465	0.060
		بكالوريوس	1.47009	1.48564	0.912
		ماجستير	3.27778	3.61138	0.935
	بكالوريوس	أقل من دبلوم التعليم العام	3.20769	2.36602	0.765
		دبلوم التعليم العام	2.51956	1.14053	0.307
		دبلوم	1.47009-	1.48564	0.912
		ماجستير	1.80769	3.55539	0.992
	ماجستير	أقل من دبلوم التعليم العام	1.4000	4.05376	0.998
		دبلوم التعليم العام	0.71186	3.48364	1.000
		دبلوم	3.27778-	3.61138	0.935
		بكالوريوس	1.80769-	3.55539	0.992
الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق	أقل من دبلوم التعليم العام	دبلوم التعليم العام	1.56949-	2.34917	0.978
		دبلوم	1.95556-	2.54963	0.964
		بكالوريوس	4.43846-	2.46289	0.520
		ماجستير	12.40000-	4.21972	0.079
	دبلوم التعليم العام	أقل من دبلوم التعليم العام	1.56949	2.34917	0.978
		دبلوم التعليم العام	0.38606-	1.35806	0.999

		بكالوريوس	-2.86897	1.18722	0.220
		ماجستير	-10.83051	3.62626	0.071
	دبلوم	أقل من دبلوم التعليم العام	1.95556	2.54963	0.964
		دبلوم التعليم العام	0.38606	1.35806	0.999
		بكالوريوس	-2.48291	1.54646	0.932
		ماجستير	-10.44444	3.75923	0.111
	بكالوريوس	أقل من دبلوم التعليم العام	4.43846	2.46289	0.520
		دبلوم التعليم العام	2.86897	1.18722	0.220
		دبلوم	2.48291	1.54646	0.632
		ماجستير	-7.96154	3.70094	0.334
	ماجستير	أقل من دبلوم التعليم العام	12.40000	4.21972	0.079
		دبلوم التعليم العام	10.83051	3.62626	0.071
		دبلوم	10.44444	3.75923	0.111
		بكالوريوس	7.96154	3.70094	0.334

ويتضح من الجدول (20) أن مستويات الدلالة قد تراوحت بين (0.060-1.000)، وهذه القيم جميعها أكبر من (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$) بين أي مستويين من المستويات التعليمية على وجه التحديد.

ب) متغير العمر

نظراً لوجود أكثر من فئتين من الفئات العمرية: والتي تمثلت في الفئات (16-20)، (21-25)، (26-30)، (31-35)، (36-40)، (أكبر من 40سنة) والتي يتم دراسة دلالة الفروق الإحصائية بينها، فقد استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين العوامل المسببة الاحتراق النفسي وفقا لمتغير العمر، والجدول (21) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (21)

نتائج تحليل التباين الأحادي في ضور متغير العمر على مقياس الاحتراق النفسي

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	بين المجموعات	96.258	5	19.252	0.725	0.606
	داخل المجموعات	2761.961	104	26.557		
	المجموع	2858.218	109			
الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية	بين المجموعات	170.753	5	34.151	1.375	0.240
	داخل المجموعات	2582.710	104	24.834		
	المجموع	2753.464	109			
الاسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق	بين المجموعات	145.797	5	29.159	1.044	0.396
	داخل المجموعات	1906.057	104	27.943		
	المجموع	3051.855	109			
الأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام	بين المجموعات	40.431	5	8.086	0.348	0.883
	داخل المجموعات	2417.424	104	23.244		
	المجموع	2457.855	109			
الأسباب المرتبطة بالمشجعين	بين المجموعات	213.166	5	42.633	1.373	0.240
	داخل المجموعات	3228.153	104	31.040		
	المجموع	3441.318	109			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1981.528	5	396.306	0.876	0.500
	داخل المجموعات	47061.963	104	452.519		
	المجموع	49043.491	109			

ويتضح من الجدول (21) أن مستويات الدلالة قد تراوحت بين (0.883–0.240) وهي جميعا أكبر من القيمة (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير العمر.

ج) متغير الحالة الاجتماعية

تراوحت الحالة الاجتماعية لجميع أفراد عينة الدراسة بين (الأعزب والمتزوج)، ونظرا لذلك فقد استخدام الباحث اختبار (ت) (T. test) للعينتين المستقلتين لدراسة الفروق الظاهرة في متوسطات العوامل المسببة للاحتراق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، والجدول (22) يبين ذلك:

جدول (22)

نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين لمقياس الاحتراق النفسي وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية

المحور	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
أسباب مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	أعزب	15	20.14	4.721	1.202	108	0.232
	متزوج	95	18.39	5.147			
أسباب مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته	أعزب	15	19.36	4.634	0.756	108	0.451
	متزوج	95	18.28	4.999			
أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للفريق	أعزب	15	20.79	6.116	0.625	108	0.533
	متزوج	95	19.84	5.147			
أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام	أعزب	15	18.71	3.950	0.398	108	0.691
	متزوج	95	18.17	4.894			
أسباب مرتبطة بالمشجعين	أعزب	15	19.07	6.133	1.368	108	0.174
	متزوج	95	16.88	5.504			
الدرجة الكلية	أعزب	15	98.07	21.812	1.078	108	0.284
	متزوج	95	91.57	20.974			

ويتضح من الجدول (22) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك في كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية للفرد، حيث تراوحت مستويات الدلالة بين (0.691–0.174) وجميع هذه القيم أكبر من (0.05).

د) متغير سنوات الخبرة

قام الباحث بتقسيم سنوات الخبرة إلى ستة مستويات هي (1–3)، (4–6)، (7–9)، (10–12)، (13–15)، (أكثر من 15 سنة)، وبالتالي فقد قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق الإحصائية بينها، والجدول (23) يبين ذلك:

جدول (23)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي وفقا لمتغير سنوات الخبرة

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	بين المجموعات	48.189	5	9.638	0.357	0.877
	داخل المجموعات	2810.029	104	27.020		
	المجموع	2858.218	109			
الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية	بين المجموعات	60.124	5	12.025	0.464	0.802
	داخل المجموعات	2693.340	104	25.891		
	المجموع	2753.464	109			
الاسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق	بين المجموعات	27.363	5	5.473	0.188	0.966
	داخل المجموعات	3024.491	104	29.082		
	المجموع	3051.855	109			

الأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام	بين المجموعات	33.143	5	6.629	0.284	0.921
	داخل المجموعات	2424.711	104	23.315		
	المجموع	2457.855	109			
الأسباب المرتبطة بالمشجعين	بين المجموعات	96.439	5	19.288	0.600	0.700
	داخل المجموعات	3344.879	104	32.162		
	المجموع	3441.318	109			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	490.580	5	98.116	0.210	0.958
	داخل المجموعات	48552.911	104	466.855		
	المجموع	49043.491	109			

كذلك يتضح من الجدول (23) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك في كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير سنوات الخبرة لدى أفراد عينة الدراسة ، حيث تراوحت مستويات الدلالة بين (0.966-0.700) وجميع هذه القيم أكبر من (0.05) وغير دالة إحصائياً.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: والذي نص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات بعض سمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لكل من : المستوى التعليمي، والعمر، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة؟"

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام الدوال الإحصائية التي تتناسب مع عدد المجموعات التي يتم المقارنة بينها لكل متغير من تلك المتغيرات.

أ) متغير المستوى التعليمي:

وقد تراوحت المستويات التعليمية لأفراد عينة الدراسية بين (أقل من دبلوم التعليم العام، ودبلوم التعليم العام، والدبلوم، والبكالوريوس، والماجستير)، وبالتالي فقد قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين المجموعات، والجدول (24) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (24)

نتائج تحليل التباين الأحادي في ضور متغير المستوى التعليمي على مقياس السمات الشخصية

السمة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
القدرة على اتخاذ القرار	بين المجموعات	4.060	4	1.015	0.979	0.422
	داخل المجموعات	108.859	105	1.037		
	المجموع	112.918	109			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	2.185	4	0.546	0.677	0.609
	داخل المجموعات	84.688	105	0.807		
	المجموع	86.873	109			
تحمل المسؤولية	بين المجموعات	12.317	4	3.079	1.079	0.371
	داخل المجموعات	299.683	105	2.854		
	المجموع	312.000	109			
الانبساط	بين المجموعات	6.848	4	1.712	0.670	0.614
	داخل المجموعات	268.143	105	2.554		
	المجموع	274.991	109			
الحزم	بين المجموعات	3.228	4	0.807	0.746	0.563
	داخل المجموعات	113.536	105	1.081		
	المجموع	116.764	109			
السمة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الطموح	بين المجموعات	3.221	4	0.805	0.314	0.868
	داخل المجموعات	269.543	105	2.567		

	المجموع	272.764	109			
التفاؤل	بين المجموعات	7.328	4	1.832	1.248	0.295
	داخل المجموعات	154.090	105	1.468		
	المجموع	161.418	109			
الثبات الانفعالي	بين المجموعات	9.931	4	2.483	1.194	0.318
	داخل المجموعات	218.287	105	2.079		
	المجموع	228.218	109			
المرونة	بين المجموعات	18.397	4	4.599	1.994	0.101
	داخل المجموعات	242.158	105	2.306		
	المجموع	260.555	109			
تحمل الضغوط النفسية	بين المجموعات	4.310	4	1.078	0.623	0.647
	داخل المجموعات	181.544	105	1.729		
	المجموع	185.855	109			
الذكاء الانفعالي	بين المجموعات	7.795	4	1.949	0.938	0.445
	داخل المجموعات	218.205	105	2.078		
	المجموع	226.000	109			
التعاطف	بين المجموعات	12.688	4	3.172	2.457	0.050
	داخل المجموعات	135.575	105	1.291		
	المجموع	148.264	109			
الإبداع والابتكار	بين المجموعات	8.326	4	2.081	1.589	0.183
	داخل المجموعات	137.538	105	1.310		
	المجموع	145.864	109			
الوعي بالذات	بين المجموعات	11.541	4	2.885	1.005	0.408
	داخل المجموعات	301.332	105	2.870		
	المجموع	312.873	109			
القيادية	بين المجموعات	1.400	4	0.350	1.133	0.345
	داخل المجموعات	32.419	105	0.309		
	المجموع	33.818	109			

ويتضح من الجدول (24) أن مستوى الدلالة الإحصائية للفروق بين المستويات الدراسية لسمة التعاطف قد بلغ (0.05) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$)، في حين تراوحت مستويات الدلالة للفروق بين المستويات الدراسية لباقي السمات الشخصية بين (0.101−0.868) وهي جميعا أكبر من القيمة (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند المستوى ($0.05\geq\alpha$) بين تلك السمات، وذلك لكل سمة من السمات الشخصية المدرجة بالمقياس عدا سمة التعاطف، ولمعرفة لمصلحة من كانت الفروق الإحصائية في سمة التعاطف قام الباحث بإجراء اختبار شافيه للمقارنة البعدية لتلك السمة ، والجدول (25) يوضح ذلك:

جدول (25)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لسمة التعاطف تبعا لمتغير المستوى التعليمي

المتغيرات المستقلة		متوسط التغير(J-I)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
المتغير I	المتغير J			
أقل من دبلوم التعليم العام	دبلوم التعليم العام	0.915	0.533	0.569
	دبلوم	0.500	0.579	0.945
	بكالوريوس	0.462	0.559	0.953
	ماجستير	0.000	0.958	1.000
دبلوم التعليم العام	أقل من دبلوم التعليم العام	0.915-	0.533	0.569
	دبلوم التعليم العام	0.415-	0.308	0.769
	بكالوريوس	0.454-	0.269	0.588
	ماجستير	0.915-	0.823	0.871
دبلوم	أقل من دبلوم التعليم العام	0.500-	0.579	0.945
	دبلوم التعليم العام	0.415	0.308	0.769
	بكالوريوس	0.038-	0.351	1.000
	ماجستير	0.500-	0.853	0.987
بكالوريوس	أقل من دبلوم التعليم العام	0.462-	0.559	0.953

	دبلوم التعليم العام	**0.454**	**0.269**	**0.588**
	دبلوم	**0.038**	**0.351**	**1.000**
	ماجستير	**0.462-**	**0.840**	**0.990**
ماجستير	**أقل من دبلوم التعليم العام**	**0.000**	**0.958**	**1.000**
	دبلوم التعليم العام	**0.915**	**0.823**	**0.871**
	دبلوم	**0.500**	**0.853**	**0.987**
	بكالوريوس	**0.462**	**0.840**	**0.990**

ويتضح من الجدول (25) أن مستويات الدلالة للفروق بين المستويات الدراسية في سمة التعاطف قد تراوحت بين (0.569-1.000)، وهي جميعا أكبر من (0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين أي متغيرين محددين من المستويات التعليمية، وأن الفروق الإحصائية الدالة التي أظهرها اختبار تحليل التباين ناتجة عن التفاعل بين كل تلك المستويات الدراسية.

ب) متغير العمر

كذلك نظراً لوجود أكثر من فئتين من الفئات العمرية وتعذر استخدام اختبار (ت) (T.test)، فقد استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين السمات الشخصية لأفراد العينة وفقا لمتغير العمر، والجدول (26) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (26)

نتائج تحليل التباين الأحادي في ضوء متغير العمر على مقياس السمات الشخصية

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
القدرة على اتخاذ القرار	بين المجموعات	4.623	5	0.925	0.888	0.492
	داخل المجموعات	108.296	104	1.041		
	المجموع	112.918	109			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	1.949	5	0.210	0.254	0.937
	داخل المجموعات	85.823	104	0.825		
	المجموع	86.873	109			
تحمل المسؤولية	بين المجموعات	23.370	5	4.674	1.684	0.145
	داخل المجموعات	288.630	104	2.775		
	المجموع	312.000	109			
الانبساط	بين المجموعات	9.579	5	1.916	0.751	0.587
	داخل المجموعات	265.412	104	2.552		
	المجموع	274.991	109			
الحزم	بين المجموعات	7.703	5	1.541	1.469	0.206
	داخل المجموعات	109.061	104	1.049		
	المجموع	116.764	109			
الطموح	بين المجموعات	6.565	5	1.313	0.513	0.766
	داخل المجموعات	266.199	104	2.560		
	المجموع	272.764	109			
التفاؤل	بين المجموعات	2.834	5	0.567	0.372	0.867
	داخل المجموعات	158.584	104	1.525		
	المجموع	161.418	109			
الثبات الانفعالي	بين المجموعات	2.067	5	0.413	0.190	0.966
	داخل المجموعات	226.151	104	2.175		
	المجموع	228.218	109			
المرونة	بين المجموعات	6.336	5	1.267	0.518	0.680
	داخل المجموعات	254.218	104	2.444		

	المجموع	260.555	109			
تحمل الضغوط النفسية	بين المجموعات	5.428	5	1.086	0.626	0.680
	داخل المجموعات	180.427	104	1.735		
	المجموع	185.855	109			
الذكاء الانفعالي	بين المجموعات	12.893	5	2.579	1.258	0.288
	داخل المجموعات	213.107	104	2.049		
	المجموع	226.000	109			
التعاطف	بين المجموعات	7.694	5	1.539	1.139	0.345
	داخل المجموعات	140.569	104	1.352		
	المجموع	148.264	109			
الإبداع والابتكار	بين المجموعات	5.119	5	1.024	0.756	0.583
	داخل المجموعات	140.745	104	1.353		
	المجموع	145.864	109			
الوعي بالذات	بين المجموعات	13.114	5	2.623	0.910	0.478
	داخل المجموعات	299.759	104	2.882		
	المجموع	312.873	109			
القيادية	بين المجموعات	0.684	5	0.137	0.429	0.827
	داخل المجموعات	33.135	104	0.319		
	المجموع	33.818	109			

يتضح من الجدول (26) أن مستويات الدلالة للفروق بين المستويات العمرية لأفراد العينة على جميع فقرات مقياس السمات الشخصية قد تراوحت بين (0.937−0.145)، وجميع هذه القيم أكبر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لمتغير العمر.

ج) متغير الحالة الاجتماعية

نظراً لوجود فئتين لمتغير الحالة الاجتماعية هما: أعزب ومتزوج، فقد قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (T. test) في دراسة الدلالة الإحصائية للفروق بين هاتين الحالتين في كل سمة من السمات الشخصية الى تقيسها أداة الدراسة، والجدول (27) يوضح النتائج التي تم التوصل اليها.

جدول (27)

نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين بين السمات الشخصية وفقا لمتغير الحالة الاجتماعي

السمة	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
القدرة على اتخاذ القرار	أعزب	15	6.86	0.363	1.133	108	0.260
	متزوج	95	6.53	1.080			
الثقة بالنفس	أعزب	15	6.71	0.469	0.280	108	0.780
	متزوج	95	6.64	0.944			
تحمل المسؤولية	أعزب	15	6.57	0.646	1.377	108	0.171
	متزوج	95	5.91	1.787			
الانبساط	أعزب	15	6.14	0.535	0.358	108	0.721
	متزوج	95	5.98	1.695			
الحزم	أعزب	15	5.93	0.917	1.093-	108	0.277
	متزوج	15	6.25	1.052			
الطموح	أعزب	95	5.86	1.916	0.893-	108	0.374
	متزوج	15	6.26	1.538			
التفاؤل	أعزب	95	6.71	0.469	0.807	108	0.421
	متزوج	15	6.43	1.294			
الثبات الانفعالي	أعزب	95	5.86	1.231	0.014-	108	0.989
	متزوج	15	5.86	1.485			

المرونة	أعزب	95	5.57	1.399	-0.918	108	0.361
	متزوج	15	5.98	1.571			
تحمل الضغوط النفسية	أعزب	15	6.14	1.351	-0.264	108	0.793
	متزوج	95	6.24	1.310			
الذكاء الانفعالي	أعزب	15	5.86	1.703	-0.370	108	0.712
	متزوج	95	6.01	1.410			
التعاطف	أعزب	15	6.36	0.842	0.973	108	0.333
	متزوج	95	6.03	1.207			
الإبداع والابتكار	أعزب	15	6.36	1.082	0.155	108	0.877
	متزوج	95	6.31	1.177			
الوعي بالذات	أعزب	15	6.43	0.646	1.653	108	0.101
	متزوج	95	5.63	1.781			
القيادية	أعزب	15	6.64	0.842	-0.586	108	0.559
	متزوج	95	6.74	0.510			

ويتضح من الجدول (27) أن الفروق بين العزاب والمتزوجين في السمات الشخصية غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$)، حيث تراوحت مستويات الدلالة للفروق بين هاتين الفئتين على جميع السمات بين (0.989-0.101)، وهي جميعاً أكبر من القيمة (0.05).

د) متغير سنوات الخبرة

قام الباحث بتقسيم مستويات الخبرة إلى ست فئات هي: (1-3)، (4-6)، (7-9)، (10-12)، (13-15)، (أكثر من 15 سنة)، وبناء على ذلك قام باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار دلالة الفروق الإحصائية في السمات الشخصية تبعا لمتغير سنوات الخبرة، والجدل (28) يبين ذلك:

جدول (28)

نتائج تحليل التباين الأحادي في ضوء متغير سنوات الخبرة على مقياس السمات الشخصية

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
القدرة على اتخاذ القرار	بين المجموعات	7.608	5	1.522	1.503	0.195
	داخل المجموعات	105.310	104	1.013		
	المجموع	112.918	109			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	5.046	5	1.009	1.283	0.277
	داخل المجموعات	81.827	104	0.787		
	المجموع	86.873	109			
تحمل المسؤولية	بين المجموعات	13.978	5	2.796	0.976	0.436
	داخل المجموعات	298.022	104	2.866		
	المجموع	312.000	109			
الانبساط	بين المجموعات	5.345	5	1.069	0.412	0.839
	داخل المجموعات	269.645	104	2.593		
	المجموع	274.991	109			
الحزم	بين المجموعات	3.808	5	0.762	0.701	0.624
	داخل المجموعات	112.956	104	1.086		
	المجموع	116.764	109			
الطموح	بين المجموعات	15.338	5	3.068	1.239	0.296
	داخل المجموعات	257.425	104	2.475		
	المجموع	272.764	109			
التفاؤل	بين المجموعات	5.816	5	1.163	0.777	0.568
	داخل المجموعات	155.602	104	1.496		
	المجموع	161.418	109			
الثبات الانفعالي	بين المجموعات	18.150	5	3.630	1.797	0.120
	داخل المجموعات	210.069	104	2.020		
	المجموع	228.218	109			
المرونة	بين المجموعات	4.692	5	0.938	0.381	0.860
	داخل المجموعات	255.862	104	2.460		

	المجموع	260.555	109			
تحمل الضغوط النفسية	بين المجموعات	8.826	5	1.765	1.037	0.400
	داخل المجموعات	177.029	104	1.702		
	المجموع	185.855	109			
الذكاء الانفعالي	بين المجموعات	19.286	5	3.857	1.941	0.094
	داخل المجموعات	206.714	104	1.988		
	المجموع	226.000	109			
التعاطف	بين المجموعات	3.157	5	0.631	0.453	0.811
	داخل المجموعات	145.107	104	1.395		
	المجموع	148.264	109			
الإبداع والابتكار	بين المجموعات	5.390	5	1.078	0.798	0.553
	داخل المجموعات	140.474	104	1.351		
	المجموع	145.864	109			
الوعي بالذات	بين المجموعات	25.132	5	5.026	1.817	0.116
	داخل المجموعات	287.741	104	2.767		
	المجموع	312.873	109			
القيادية	بين المجموعات	1.893	5	0.379	1.233	0.299
	داخل المجموعات	31.925	104	0.307		
	المجموع	33.818	109			

ويتضح من الجدول (28) أن مستويات الدلالة للفروق بين مختلف فئات سنوات الخبرة لجميع السمات الشخصية التي تم قياسها قد تراوحت بين (0.860-0.094)، وجميع هذه القيم تقل عن القيمة (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة ،حيث قام الباحث بتناول أسئلة الدراسة كل على حده وتناول النتائج التي تم التوصل إليها بالتحليل والتعليل وتم ربطها بنتائج الدراسة السابقة، وتفسير أسباب الاتفاق والاختلاف مع النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسات.

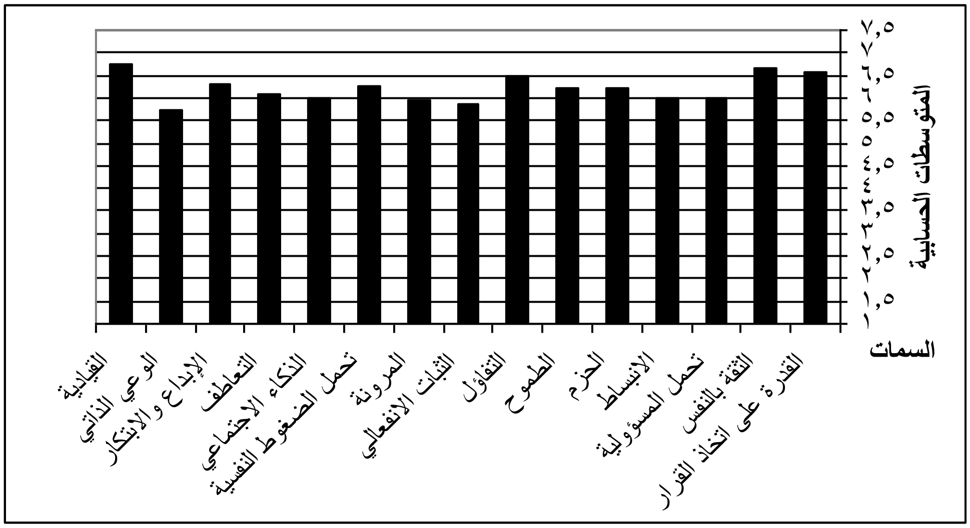
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الاول: والذي نص على "ما السمات الشخصية الأكثر شيوعا لدى أفراد العينة".

وقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس سمات الشخصية حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين(5.75-6.73)، وحصلت سمة القيادة على الترتيب الأعلى بمتوسط حسابي (6.73) وانحراف معياري مقداره (0،57)، تلتها في الترتيب سمة الثقة بالنفس بمتوسط حسابي (6،65)، ثم سمة القدرة على اتخاذ القرار بمتوسط حسابي (6،65)، واتضح بعد التحليل أن جميع هذه السمات حظيت بمستويات مرتفعة جدا لدى أفراد العينة، ما عدا سمة الوعي بالذات جاءت بمستوى مرتفع فقط. وهذا يعني أن جميع أفراد العينة يتمتعون بمستو عال من السمات الشخصية (الإيجابية) المستخدمة في هذ الدراسة، وجاءت سمة القيادة في الترتيب الأول تلتها سمة الثقة بالنفس فسمة القدرة على اتخاذ القرار فسمة التفاؤل فسمة الإبداع والابتكار وهكذا. وجاءت سمة القيادة في المرتبة الأولى ذلك لأن هذه

السمة تعد من السمات التي لابد أن يتمتع بها المدرب الرياضي، وهي تعد كذلك العمود الفقري لهذه المهنة. فمهنة التدريب لن يكتب لها النجاح إن لم يكن ممتهنها متسم بالقيادية، فهي تسهل عليه عملية قيادة المنتخب أو الفريق برمتها. ثم جاءت بعد ذلك مباشرة سمة الثقة بالنفس وهي بطبيعة الحال مكملة لسمة القيادة، ولن يكون هناك قيادي مالم تكن ثقته بنفسه عالية وهو ترتيب منطقي. بعد ذلك تلتها سمة القدرة على اتخاذ القرار فاكتملت أضلاع المثلث الثلاثة للسمات وهي السمات التي لابد أن تكون متوفرة لدى المدرب الرياضي. ويعدّ هذا التدرج تدرج منطقي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي قامت بها رضوان (2003) والتي تناولت السمات الشخصية وعلاقتها بالسلوك القيادي لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة. حيث توصلت نتائج الدراسة إلى ترتيب أبعاد بروفيل سمات الشخصية للمدرب الرياضي كما يلي: القيادية، تحمل المسؤولية، القدرة على اتخاذ القرار، التناغم الوجداني والعاطفي، الثبات الانفعالي، وهذا يتفق مع ما جاءت به الدراسة الحالية، وتتفق كذلك مع نتائج دراسة (Malhlotra & Khan, 1984) التي أشارت إلى أن غالبية المدربين ذوو مستوى عالي من الفاعلية والنشاط والثبات الانفعالي، وتتفق مع دراسة (Dodds, 1992) التي أشارت إلى أهمية تمتع المدرب الرياضي بسمة القدرة على اتخاذ القرار، إضافة إلى اتفاقها مع نتائج دراسة (محمود ومحمود، 2005) التي أشارت إلى أن مدربي مسابقات الميدان والمضمار يتميزون بسمتي السيطرة والاجتماعية، فهذه السمة تمثل الحصن المنيع للمدرب الرياضي الذي يقيه من الاحتراق النفسي. وهذا ما أكدته نتائج دراسة الطحاينة (2006) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي

للمدربين وسلوكهم القيادي وكذلك التعرف على أثر السلوك القيادي للمدرب على الاحتراق النفسي. ويوضح الشكل (1) النتائج التي توصلت إليها الدراسة عند الإجابة على السؤال الأول:



شكل (1)

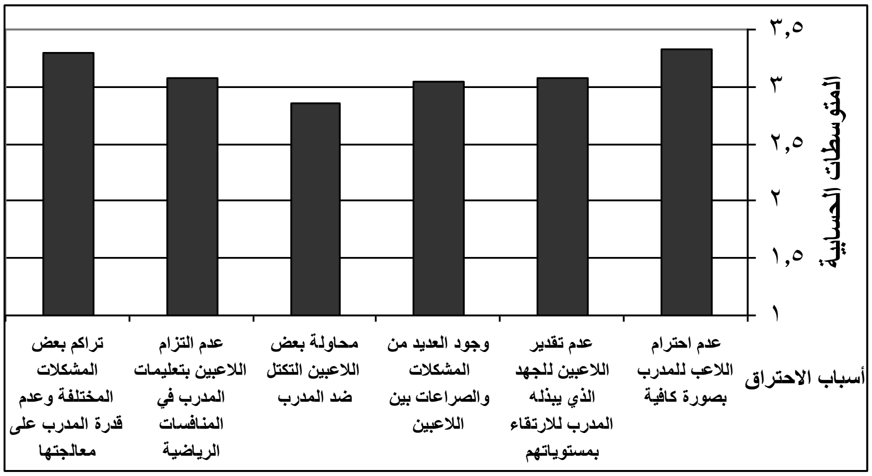
المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على مقياس السمات الشخصية

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: والذي نص على " ما مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى في الاتحادات الرياضية؟ " والذي اشتمل على عدة محاور، حيث جاءت الدرجة الكلية للمقياس ضمن المستوى المتوسط للاحتراق النفسي، وتراوحت المتوسطات الحسابية لدجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المحور الأول من محاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي بين (2.85-3.33) وهي جميعا تقع ضمن المستوى المتوسط، وقد حصلت الفقرة "عدم احترام اللاعبين للمدرب بصورة كافية" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.33) وبانحراف معياري (1.328)، في حين

حصلت الفقرة "محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب" على أدنى متوسط حسابي مقداره (2.85) وبانحراف معياري (1.243). ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى القوانين الصارمة والجدية المبالغ فيها من قبل المدرب. والتركيز الزائد عن اللازم على التدريب وعدم إدراج أوقات للترفيه ضمن برنامج المدرب، وهذا يخلق نوع من الضجر والسآمة. لذا يجب على المدرب أن لا يغفل ذلك وأن يعطي نفسه والآخرين حقاً لأخذ قسط من الراحة والترفيه، حتى يتمكن من مواصلة التدريب بعد ذلك بأريحية أكثر ونشاط متوقد. إضافة إلى أن عدم احترام اللاعبين للمدرب بصورة كافية – إذا لم يعالج – فإنه مما لاشك فيه سوف يشعر المدرب بالسأم والضيق من عملية التدريب مما يدعوه إلى ترك التدريب في وقت مبكر. وتعد فقرة "تراكم بعض المشكلات المختلفة وعدم قدرة المدرب على معالجتها" من العوامل المسببة للاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، ويرجع الباحث ذلك إلى تدخل الإدارة العليا في عمل المدرب فكثير من الأحيان ما يكون للمدرب وجهة نظر معينه في موضوع ما يخص الفريق وتأتي الإدارة برأي مناقض تفرضه على المدرب، و تستمر المشكلة بل تتراكم نتيجة ذلك التدخل في اختصاصات المدرب الرياض مما يقوده إلى مغادرة ساحات الملاعب في وقت مبكر. وأظهرت النتائج كذلك أن فقرة "عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية" من العوامل القوية المسببة للاحتراق النفسي المدرب، وترتبط هذه النتيجة بامتداد تدخل الإدارة العليا في تشكيل الفريق. وهذا بلا أدنى شك مع تكرره سوف يؤدي إلى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي. وأتت بعد ذلك فقرة" عدم تقدير الاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم" عامل مهم في سرعة احتراق المدرب الرياضي نفسيا وذلك لشعور المدرب بأن جهده غير مقدر، ويرجع الباحث ذلك إلى تدني الوعي الثقافي عند بعض اللاعبين، واستناد البعض على شخصيات مهمة في الإدارة العليا؛ بحيث لا يعطي للمدرب أي تقدير. ثم تأتي فقرة" وجود بعض الصراعات بين

اللاعبين "من ضمن العوامل المهمة في سرعة احتراق المدرب الرياضي نفسيا والتي قد تؤدي به إلى الاعتزال، ويؤدي هذا الصراع أيضا – من وجهة نظر الباحث – إلى تدخل الإدارة العليا اختصاصات المدرب الرياضي مما يوغر صدور بعض اللاعبين على بعض.

أما فقرة " محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب" فقد حصلت على أدنى متوسط حسابي، وذلك مرجعه – من وجهة نظر الباحث – إلى تماسك الفريق والوعي بين أعضائه، وبالتالي فإن تأثير هذه الفقرة متدني في حدوث عملية الاحتراق النفسي للمدرب في عينة الدراسة. والشكل (2) يوضح ذلك



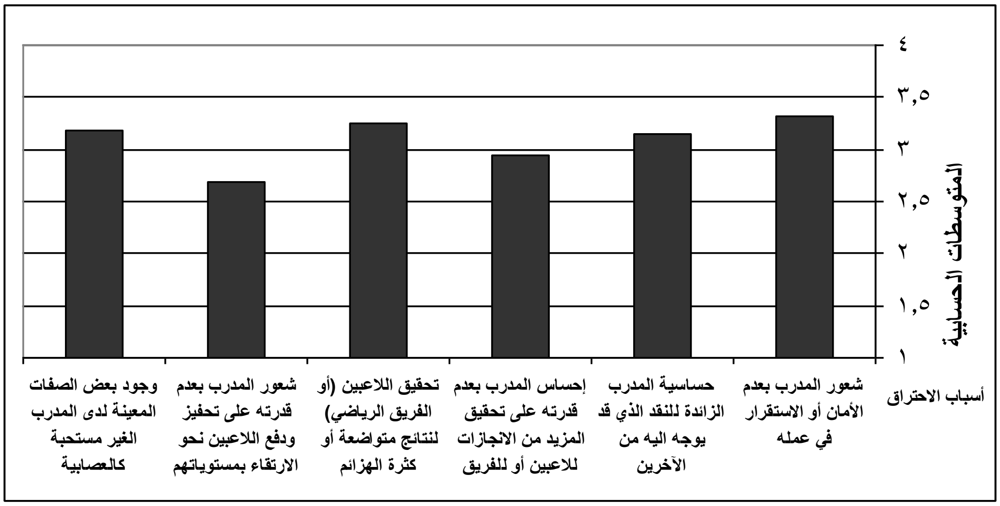
الشكل (2)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على البعد الأول من مقياس أسباب الاحتراق

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (علي، 2004) التي أشارت إلى العلاقة العكسية بين الاحتراق النفسي ومستوى أداء اللاعبين أو الفريق الرياضي، كما تتفق كذلك مع نتائج دراسة

(Taylor.et.al, 1990) والتي أشارت إلى وجود علاقة العكسية بين الشعور بتقدير الآخرين والاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وكذلك تتفق مع دراسة (Raedeke.et.al, 2000) التي أشارت إلى أن كثرة المشكلات والمهام الملقاة على عاتق المدرب تزيد من معاناته من الاحتراق النفسي.

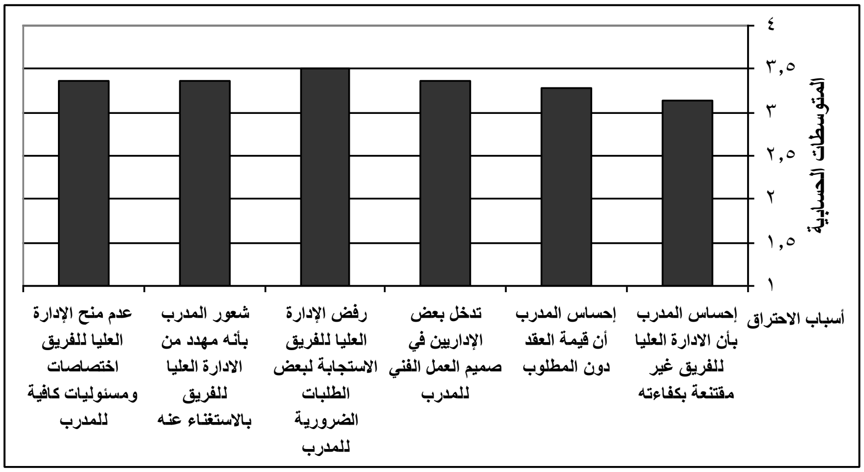
كما أوضحت النتائج كذلك أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المحور الثاني من محاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي قد تراوحت بين (2.68-3.32) وهي كذلك تقع جميعها ضمن المستوى المتوسط، حيث حصلت الفقرة "شعور المدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.32) وبانحراف معياري (1.180)، في حين حصلت الفقرة "شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (2.68) وبانحراف معياري (1.203). والشكل (3) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:



الشكل (3)

أسباب الاحتراق النفسي المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته

ويتضح من الشكل (4) أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المحور الثالث من محاور المقياس قد تراوحت بين (3.51-3.14) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.312-1.068)، وهي كذلك تقع ضمن المستوى المتوسط، حيث حصلت الفقرة "رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.51) وبانحراف معياري (1.073)، تلتها الفقرة "تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب" بمتوسط حسابي مقداره (3.37) وبانحراف معياري (1.312)، في حين حصلت الفقرة "إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (3.14) وبانحراف معياري (1.267).



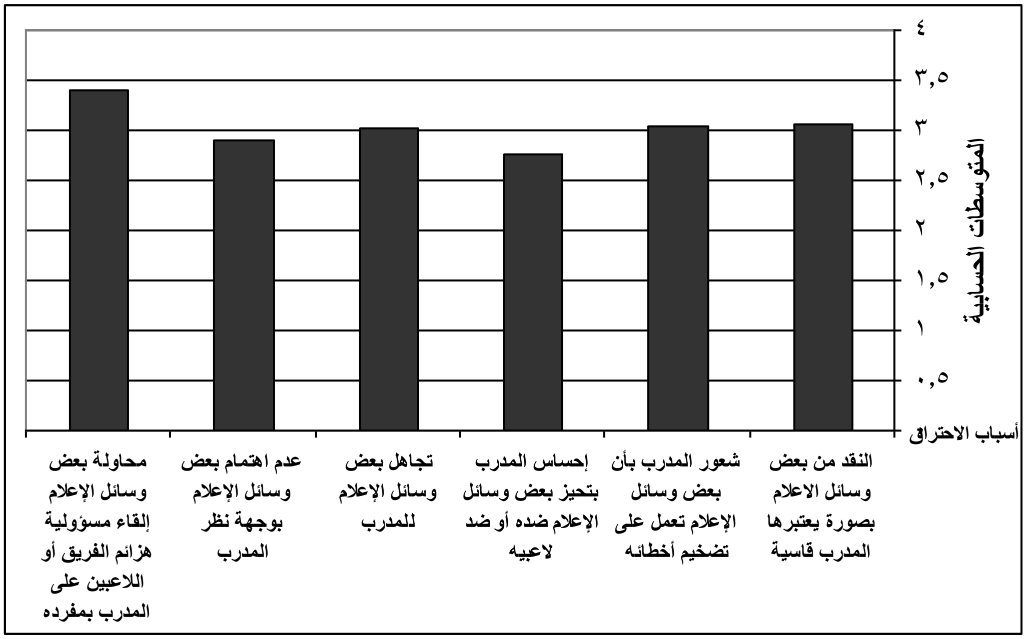
الشكل (4)

أسباب الاحتراق النفسي المرتبطة بالإدارة العليا للفريق

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (محمود ومحمود، 2005؛ جامعة الامام كهرمان مارسيا، 2010) التي أشارت إلى تأثير الجوانب الإدارية للفريق الرياضي على الاحتراق النفسي للمدرب، وتتفق كذلك من نتائج دراسة (Raedeke.et.al, 2000; Baker & Nicole, 2004) التي أشارت إلى أن

كثرة المهام الملقاة على عاتق المدرب وعدم قدرته على التخلص منها وزيادة عدد ساعات العمل ترفع مستوى الاحتراق النفسي لديه، في حين أشارت نتائج دراسة (Craf, 1993) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى دخل المدرب ومستوى الاحتراق النفسي لديه.

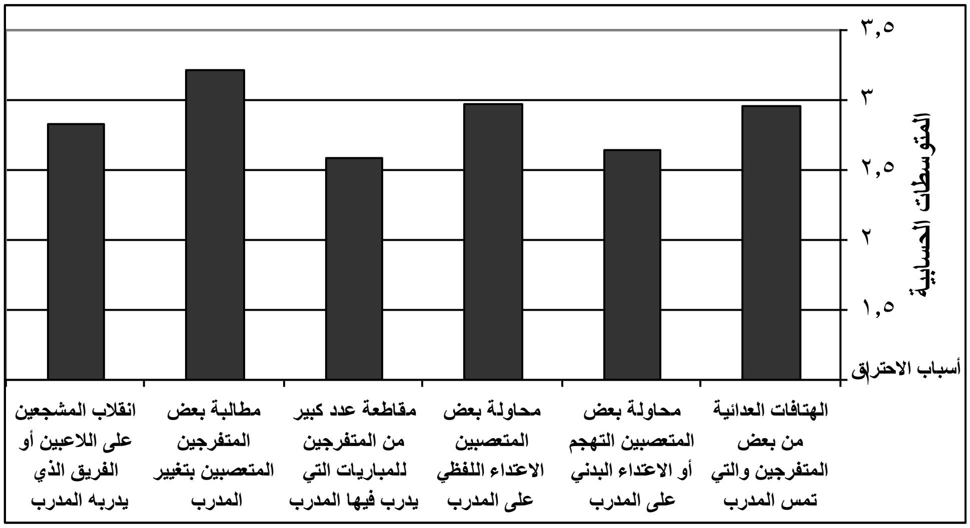
ويتضح من الشكل (5) أن المتوسطات الحسابية لدجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المحور الرابع من محاور مقياس العوامل المسببة للاحتراق النفسي قد تراوحت بين (3.41-2.77) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.203-1.045)، وجميع هذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن المستوى المتوسط، وقد حصلت الفقرة "محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.41) وبانحراف معياري (1.061)، تلتها الفقرة "النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية" بمتوسط حسابي مقداره (3.06) وبانحراف معياري (1.094)، في حين حصلت الفقرة "إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه " على أدنى متوسط حسابي ومقداره (2.77) وبانحراف معياري (1.046).



شكل (5)

أسباب الاحتراق النفسي المرتبطة بوسائل الإعلام

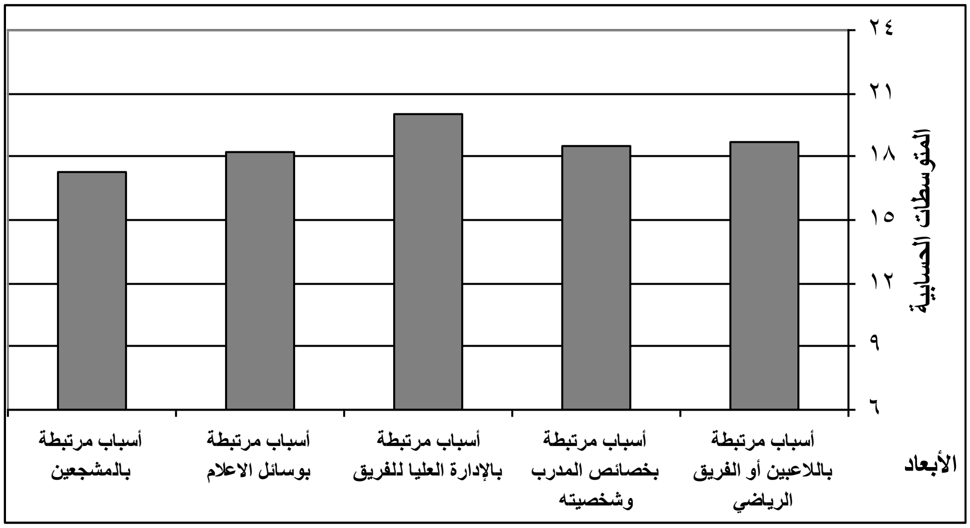
أما فيما يخص المحور الخامس فيتضح من الشكل (6) أن المتوسطات الحسابية لدجات أفراد العينة على كل فقرة من فقراته قد تراوحت بين (3.22-2.59) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (1.221-1.462) وجميع هذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن المستوى المتوسط أيضاً، وقد حصلت الفقرة "مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم المتعددة" على أعلى متوسط حسابي مقداره (3.22) وبانحراف معياري (1.244)، في حين حصلت الفقرة "مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يدرب فيها المدرب" على أدنى متوسط حسابي ومقداره (2.59) وبانحراف معياري (1.221).



شكل (6)

أسباب الاحتراق النفسي المرتبطة بالمشجعين

ويتضح كذلك من الشكل (7) أن الدرجة الكلية للمقياس قد حصلت على متوسط حسابي مقداره (92.69) وبانحراف معياري (21.212) وهذه القيمة تقع ضمن المستوى المتوسط للاحتراق النفسي، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لمحاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي بين (20.04-17.23)، وجميع هذه القيم تقع كذلك ضمن المستوى المتوسط للاحتراق النفسي، وقد تصدّرتها الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق بمتوسط حسابي (20.04)، تلتها الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي بمتوسط حسابي مقداره (18.67)، ثم الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية بمتوسط حسابي مقداره (18.52)، ثم الأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام بمتوسط حسابي مقداره (18.24)، في حين حصلت الأسباب المرتبطة بالمشجعين على المرتبة الأخيرة وذلك بمتوسط حسابي مقداره (17.23).



شكل (7)

أسباب الاحتراق النفسي المرتبطة بكل بعد من أبعاد المقياس

وتتفق هذه النتيجة من نتائج دراسة (محمود ومحمود، 2005) والتي أشارت إلى أن أكثر العوامل المسببة للاحتراق النفسي لدى مدربي مسابقات الميدان والمضمار هي الأسباب المرتبطة باللاعبين والفرق الرياضية والأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق.

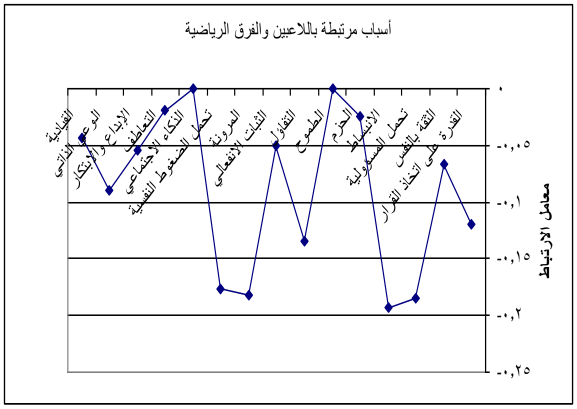
ويعتبر الباحث هذا التسلسل منطقيا لعينة الدراسة الحالية، انطلاقا من الصلاحيات الممنوحة للإدارة العليا للفرق الرياضية وحساسية القرارات التي قد تتخذها سواء بالنسبة للاعبين أو المدربين. إضافة إلى أن اللاعبين هم الركيزة الأساسية التي يظهر من خالها جهد المدرب ومدى نجاحه مع الفريق. إضافة إلى تمتع المشجعين في سلطنة عمان بالأخلاق الرياضية المنبثقة من الأخلاق والقيم الإسلامية السامية

وثقافة وعادات هذا المجتمع تجعل الأسباب المرتبطة بالمشجعين أقل العوامل المسببة للاحتراق النفس تأثيرا على المدرب الرياضي.

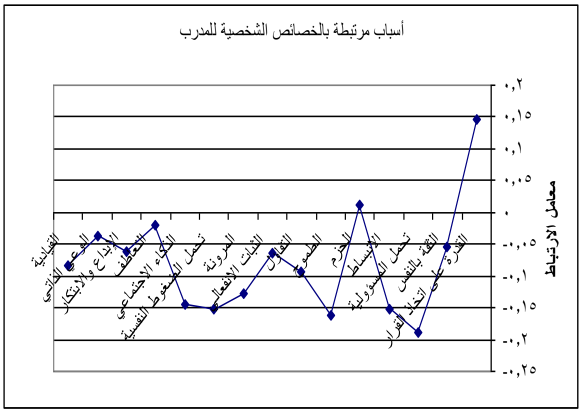
إلاّ أن عموم الوضع العام يحتاج إلى الحذر واتخاذ الاجراءات التي تكفل بزيادة الوعي بالذات من خلال الدورات التدريبية والبرامج التأهيلية لكل من اللاعبين والمدربين الرياضيين.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: والذي نص على "هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة " وللإجابة على هذا السؤال استخدم الباحث معاملات الارتباط لبيرسون بين سمات الشخصية وكل محور من محاور مقياس العوامل المسببة للاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، والأشكال (8، 9، 10، 11، 12، 13) توضح معاملات الارتباط بين كل سمة من سمات الشخصية المقاسة لدى أفراد العينة بكل محور من محاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي وكذلك بالدرجة الكلية لمقياس عوامل الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي، حيث يشير الجدول (13) إلى ارتباط سمة تحمل المسؤولية إيجابيا بالدرجة الكلية للاحتراق النفسي وبكل من الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق وكذلك المشجعين في حين أنها ترتبط سلبيا من الخصائص الشخصية للمدرب، كذلك ترتبط كل من سمتي الانبساط والطموح سلبيا بكل من الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفرق الرياضية و الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق. و ترتبط سمة تحمل الضغوط النفسية سلبيا بكل من الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي وبكل من الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق ووسائل الإعلام والمشجعين، وترتبط سمة الذكاء الانفعالي سلبيا بكل من الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي وكل من الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي وبالإدارة العليا للفريق، وترتبط سمة الإبداع والابتكار سلبيا

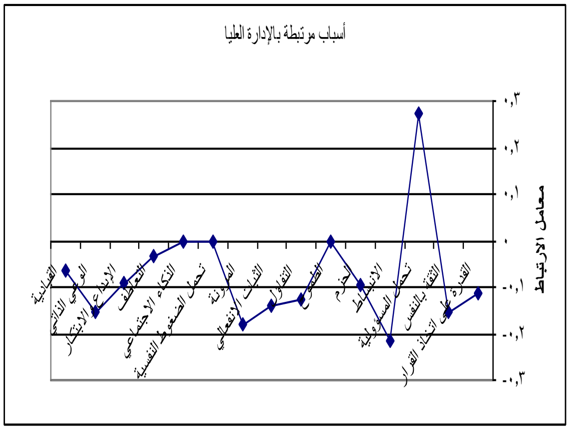
بالأسباب المرتبطة بسائل الإعلام. و أوضحت النتائج كذلك عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بقية السمات الشخصية ومقياس العوامل المسببة للاحتراق النفسي وكل محور من محاوره الفرعية.



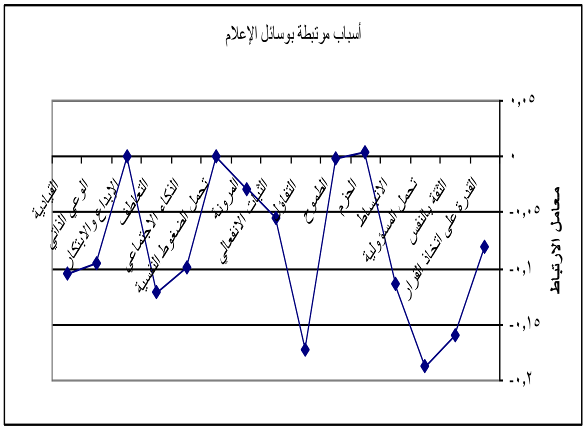
شكل (8)
معاملات الارتباط للمحور الأول



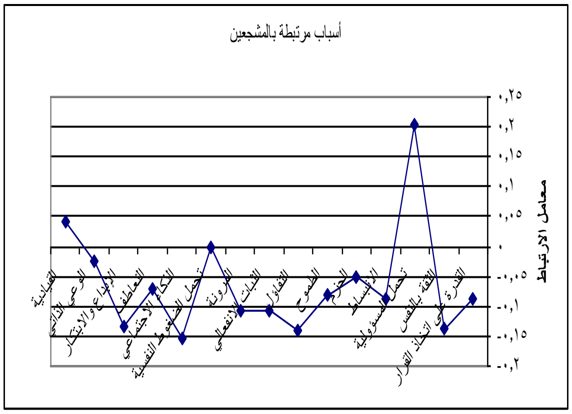
شكل (9)
معاملات الارتباط للمحور الثاني



شكل (10)
معاملات الارتباط للمحور الثالث

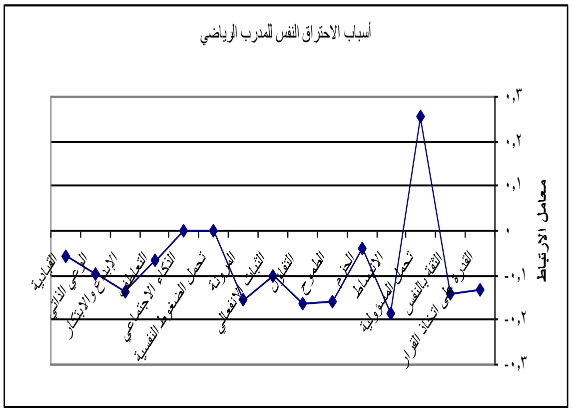


شكل (11)
معاملات الارتباط للمحور الرابع



شكل (12)

معاملات الارتباط للمحور الخمس



شكل (13)

معاملات الارتباط للدرجة الكلية للمقياس

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Dodds, 1992) التي أشارت إلى وجود ارتباط عكسي بين سمة اتخاذ القرار والاحتراق النفسي لدى المدرب، وكذلك مع دراسة (الشافعي، 2002) التي أشارت إلى وجود علاقة بين الاحتراق النفسي لدى مدربي الجمباز والسمات الانفعالية لديهم، وتتفق كذلك مع دراسة (Dele, 1988) التي أشارت إلى العلاقة السلبية بين الاحتراق النفسي واتصاف المدرب بسمة القيادية، وتختلف مع نتائج دراسة (Tashman, 2005) التي أشارت إلى العلاقة الإيجابية بين الاحتراق النفسي والتقييم الذاتي للمدرب.

نلاحظ من خلا ل التحاليل السابقة أن للسمات دور بارز في حدوث الاحتراق النفسي حيث جاءت سمة تحمل المسؤولية على راس الهرم فالمدرب الذي لا يعطي بعض الصلاحيات للكادر الفني

المساعد يكون أقرب للاحتراق النفسي، فلا بد للمدرب الرياضي من إشراك الآخرين في العمل لتخفيف الضغوط عليه.

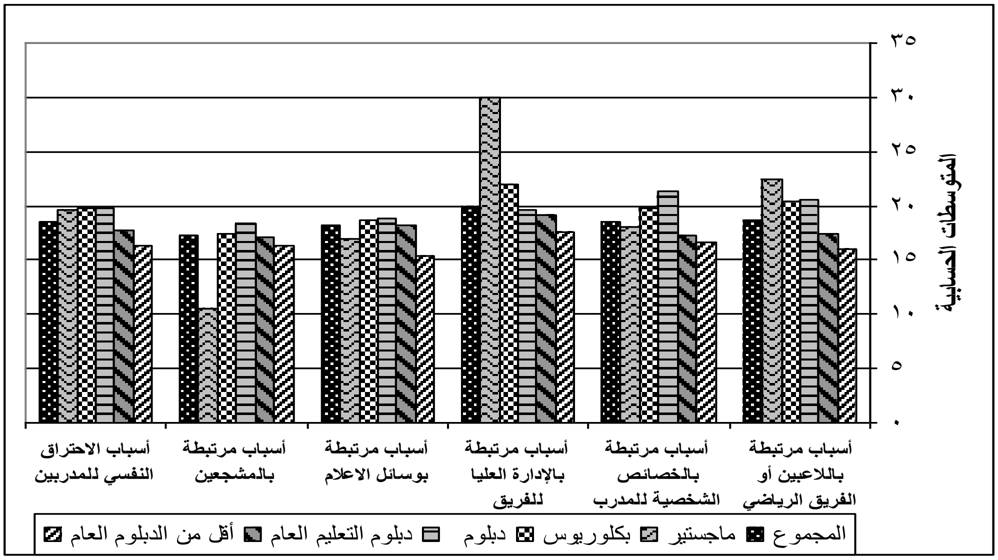
النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: والذي نص على "هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لكل من : المستوى التعليمي، والعمر، والحالة الاجتماعية ، وسنوات الخبرة؟

وقد تناول الباحث عند الإجابة على هذا السؤال كل متغير من المتغيرات المستقلة للدراسة والمتمثلة في (المستوى التعليمي، والعمر، والحالة الاجتماعية ، وسنوات الخبرة) تناولها كل على حدة، مستخدما في كل منها الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع عدد المتغيرات الفرعية التي يتم المقارنة بينها.

أ) المستوى التعليمي

نظرا لتقسيم المستوى التعليمي لأكثر من فئتين قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي في المقارنة بين تلك الفئات، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$) بين المستويات التعليمية في كل من الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفرق الرياضية، والأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية، والأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق، حيث بلغت مستويات الدلالة لهذه الأبعاد (0.024)، (0.019)، (0.007) على الترتيب. وأشارت النتائج كذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي

ككل وكذلك في الأسباب المرتبط بالمشجعين والأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام تعزى لمتغير المستوى التعليمي. والشكل (14) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:



شكل (14)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل محور من محاور مقياس الاحتراق وفقا لمتغير المستوى التعليمي

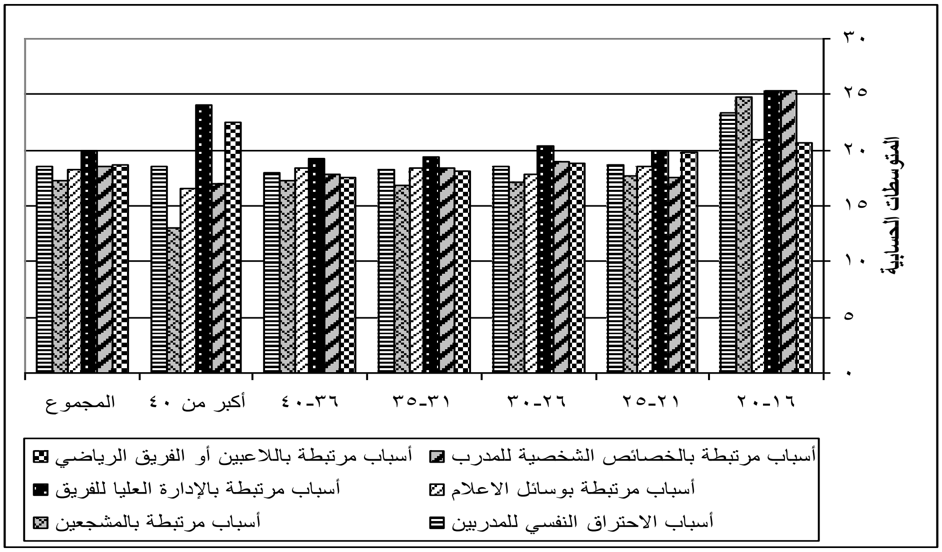
ولمعرفة لصالح من كانت الفروق في كل من المحاور الثالثة الأولى قام الباحث باستخدام اختبار شافيه (scheffe) للمقارنة البعدية، وأوضحت النتائج أن مستويات الدلالة قد تراوحت بين (1.000-0.060) وهذه القيم جميعها أكبر من (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$) بين أي فئتين من فئات المستويات التعليمية على وجه التحديد.

ب) متغير العمر

استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين العوامل المسببة الاحتراق النفسي وفقا لمتغير العمر، وقد أوضحت النتائج أن مستويات الدلالة قد تراوحت بين (0.240−0.883) وهي جميعا أكبر من القيمة (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير العمر.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (Taylor.et.al, 1990) والتي أشارت إلى أن الأفراد العاملون في مجال كرة القدم الأصغر سنا يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة أكبر من الأفراد الأكبر سنا منهم.

ولعل هذا الاختلاف يعود لاختلاف عينة الدراسة سواء من الناحية الجغرافية والزمنية أو كون دراسة تايلور تناولت العاملين في مجال كرة القدم من مختلف الأعمال في هذا المجال، في حين تناولت الدراسة الحالية المدربين الرياضيين للفرق الأولى في مجال كرة القدم وعدد من المجالات الأخرى. ويوضح الشكل (15) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على مقياس العوامل المسببة للاحتراق النفسي تبعا لمتغير العمر:

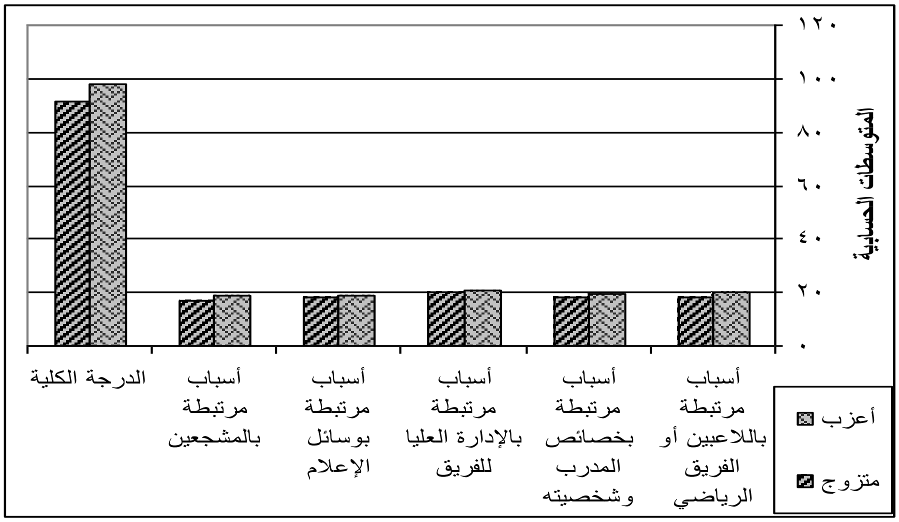


شكل (15)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي وفقا لمتغير العمر

ج) متغير الحالة الاجتماعية

تراوحت الحالة الاجتماعية لجميع أفراد عينة الدراسة بين (الأعزب والمتزوج)، وبالتالي استخدام الباحث اختبار (ت) (T. test) للعينتين المستقلتين لدراسة الفروق الظاهرة في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس العوامل المسببة للاحتراق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، وقد أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك في كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث تراوحت مستويات الدلالة بين (0.174-0.691) وجميع هذه القيم أكبر من (0.05)، ويوضح الشكل (16) النتائج التي تم التوصل إليها:

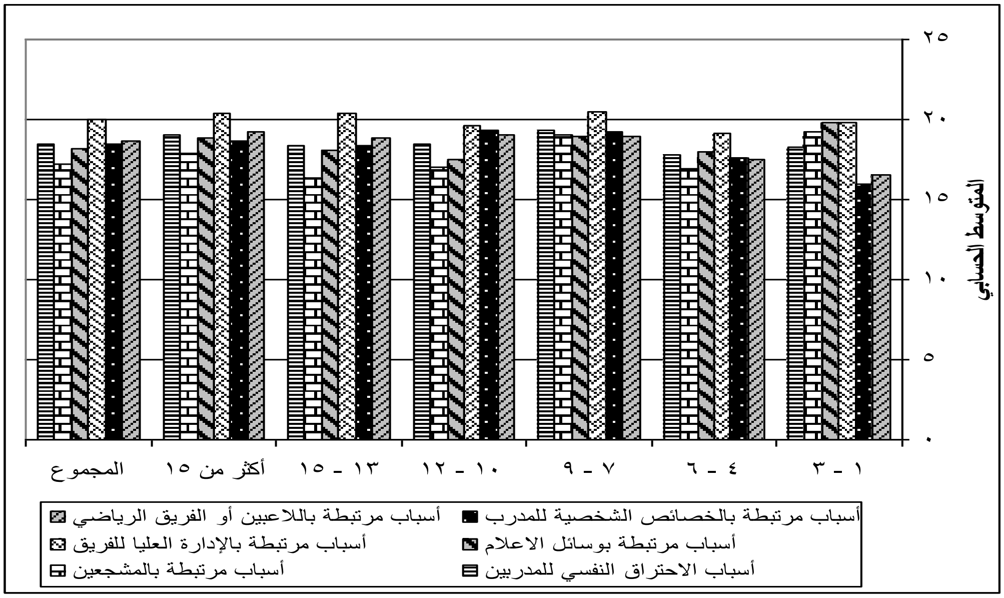


شكل(16)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية

د) متغير سنوات الخبرة

أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$) في العوامل المسببة للاحتراق النفسي ككل وكذلك في كل محور من محاوره الفرعية تعزى لمتغير سنوات الخبرة لدى أفراد عينة الدراسة ، حيث تراوحت مستويات الدلالة بين (0.966–0.700) وجميع هذه القيم أكبر من (0.05) وغير دالة إحصائياً. والشكل (17) يوضح ذلك:



شكل (17)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على كل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي وفقا لمتغير سنوات الخبرة

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Craf, 1993) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى الاحتراق النفسي للمدرب وسنوات الخبرة التدريبية لديه. أي كلما زادت سنوات الخبرة زاد الاحتراق النفسي لديه، وتختلف كذلك مع ما توصلت إليه دراسة (جامعة الإمام كهرامان مارسيا، 2010) والتي أشارت إلى أن المدربين ذو الخبرة المتوسطة يكونون أكثر معاناة من الاحتراق النفسي مقارنة بغيرهم من المدربين.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: والذي نص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات بعض سمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لكل من : المستوى التعليمي، والعمر، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة؟"

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام الدوال الإحصائية التي تتناسب مع عدد المجموعات الجزئية التي يتم المقارنة بينها لكل متغير من تلك المتغيرات.

أ) متغير المستوى التعليمي:

قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين المجموعات، حيث تم تقسيم عينة الدراسة الى أربع فئات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، وقد أوضحت النتائج أن مستوى الدلالة للفروق بين المستويات التعليمية لسمة التعاطف قد بلغ (0.05) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$)، في حين تراوحت مستويات الدلالة للفروق بين المستويات التعليمية لباقي السمات الشخصية بين (0.868–0.101) وهي جميعا أكبر من القيمة (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند المستوى ($0.05\geq\alpha$)، بين تلك المستويات الدراسية لكل سمة من السمات الشخصية المدرجة بالمقياس عدا سمة التعاطف، ويعلل الباحث هذه النتيجة بأنه قد لا يكون للمستوى التعليمي تأثير على السمات الشخصية للفرد، أما بالنسبة لسمة التعاطف وباعتبارها سمة ذات علاقة بالتعامل مع الآخرين فإنها قد تتأثر بزيادة مستوى النضج والخبرة لدى الفرد، وبالتالي يكون من الطبيعي وجود فروق في هذه السمة لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف مستواهم التعليمي.

وللتحقق من أتجاه الفروق الإحصائية في سمة التعاطف تم استخدام اختبار شافيه للمقارنة البعدية وقد أظهرت النتائج أن مستويات الدلالة الإحصائية للفروق بين المستويات الدراسية في سمة التعاطف قد تراوحت بين (0.569-1.000)، وهي جميعا أكبر من (0.05) وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين أي متغيرين من متغيرات المستويات التعليمية بعينهما، وأن الفروق الإحصائية الدالة التي أظهرها اختبار تحليل التباين كانت عامة بين مختلف المستويات التعليمية.

ب) متغير العمر

كذلك نظراً لوجود أكثر من فئتين من الفئات العمرية وتعذر استخدام اختبار (ت) (T.test) للعينتين المستقلتين، فقد استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين السمات الشخصية لأفراد العينة وفقا لمتغير العمر، وقد أوضحت النتائج التي تم التوصل إليها أن مستويات الدلالة الإحصائية للفروق بين المستويات العمرية المختلفة لأفراد عينة الدراسة على جميع فقرات مقياس السمات الشخصية قد تراوحت بين (0.145-0.937)، وجميع هذه القيم أكبر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لمتغير العمر. وقد يعود السبب في ذلك اتفاق أفراد العينة في الميل نحو ممارسة الرياضة والعمل في مجال التدريب الرياضي، الذي قد يمكن أن نستنتج منه تقارب السمات الشخصية لدى أفراد العينة، إضافة إلى الثبات النسبي الذي تتصف به السمات الشخصية لدى الفرد وخاصة كون جميع أفراد العينة قد تجاوزت أعمارهم سن العشرين من العمر.

ج) متغير الحالة الاجتماعية

قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (T. test) للعينتين المستقلتين في دراسة الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرة على المتوسطات الحسابية في كل سمة من السمات الشخصية التي تقيسها أداة الدراسة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج)، وقد أوضحت النتائج أن الفروق بين العزاب والمتزوجين في السمات الشخصية غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$)، فقد تراوحت مستويات الدلالة للفروق بين هاتين الفئتين في جميع السمات بين (0.101–0.989)، وهي جميعاً أكبر من القيمة (0.05)، وقد يعود السبب في عدم وجود فروق بين أفراد العينة في السمات الشخصية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية كون أفراد العينة متقاربين في الميول والسمات الشخصية أصلاً، وإن حدث التغيير في الحالة الاجتماعية – وهو تغيير غير مؤثر في السمات الشخصية – فيما بعد، حيث أن الجميع كانوا عزابا ثم بعد ذلك تزوج البعض وبقي البعض الآخر عازبا، وبالتالي لن تكون هناك فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في سمات الشخصية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

د) متغير سنوات الخبرة

قام الباحث بتقسيم مستويات الخبرة إلى ستة فئات هي: (1–3)، (4–6)، (7–9)، (10–12)، (13–15)، (أكثر من 15 سنة)، وبناء على ذلك قام باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في السمات الشخصية

تبعا لمتغير سنوات الخبرة، وأوضحت النتائج أن مستويات الدلالة للفروق بين مختلف فئات سنوات الخبرة لجميع السمات الشخصية التي تم قياسها قد تراوحت بين (0.094–0.860)، وجميع هذه القيم تزيد عن القيمة (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

التوصيات

أولا: التوصيات للاتحادات والأندية الرياضية والجهات المسؤولة:

1- على تلك الجهات الاهتمام بالمدربين وتنظيم الورش التثقيفية التي تساعد المدربين على التنبؤ المبكر بإمكانية حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي، والعمل على علاجها في مرحلة مبكرة قبل استفحالها.

2- تعريف المدربين بالأنواع المختلفة للسلوك التدريبي، وتشجيعهم على تبني السلوك الديمقراطي لما له من تأثير إيجابي على المدرب واللاعب.

3- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية والبدنية للمدرب الرياضي وتحسينها بهدف مساعدته في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها.

4- منح المدرب الرياضي سلطات واختصاصات كافية.

5- توفير الرعاية النفسية والاجتماعية والمادية للمدرب.

6- اختيار المدربين وفق السمات الشخصية بعد إجراء اختبارات لتحديد السمات التي يتمتع بها من يود الالتحاق بهذه المهنة.

7- عدم تدخل غير المختصين بالعمل الفني للمدربين الرياضيين.

ثانياً توصيات خاصة بالمدرب:

1- ضرورة أن يعتني المدرب بنفسه صحيا وبدنيا.

2- ممارسة المدرب بعض أساليب التحكم في الضغوط كتمارين الاسترخاء مما يساعد على التخلص من تلك الضغوط.

3- التأكيد على أهمية أن يشرك المدرب الآخرين "الأصدقاء والأسرة" في حياته التدريبية وذلك لمساعدته في حل المشكلات التي قد تواجهه، من أجل الوصول إلى أسلوب حياة صحية.

4- الاطلاع بشكل دوري علي الأبحاث والدارسات في مجال علم النفس الرياضي والاستفادة من نتائجها.

ثالثاً توصيات بشأن إجراء دراسات وبحوث مرتبطة بموضوع هذه الدراسة:

1- إجراء مزيد من الدراسات المشابهة للتعرف على العوامل الأخرى التي تسبب الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين.

2- إجراء دراسة لقياس مدى تطبيق اختيار المدربين الرياضيين وفق السمات الشخصية التي يجب أن يتمتع بها الممتهن لهذه المهنة.

قائمة المراجع

- **المراجع العربية.**
- **المراجع الاجنبية.**

المراجع

أولاً المراجع العربية:

الأصفر، أسامة سيد. (1999). مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين. **رسالة ماجستير غير منشوره.** كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

بدران، منى محمد علي. (1997). الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات دراسة ميدانية. **رسالة ماجستير غير منشورة.** معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

جابر، رمزي. (2007). أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين. **وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني،** جامعة اليرموك، الأردن.

جابر، عبد الحميد جابر؛ وكفافي، علاء الدين. (1989). **معجم علم النفس والطب النفسي.** ج(12)، ، دار النهضة العربية، القاهرة.

جابر، عبد الحميد. (1990). **نظريات الشخصية.** دار النهضة، القاهرة.

حرب، يوسف. (1998). ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية. **رسالة ماجستير غير منشوره،** جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

الحربي، عبير. (1417هـ). الوحدة النفسية لدى عينة من الطالبات المستجدات والخريجات بجامعة الملك عبد العزيز بجده. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة الملك عبدالعزيز، جدة.

حقي، الفت محمد. (1983). **علم النفس المعاصر**، منشأة المعارف، الاسكندرية.

الخرابشة، عمر محمد؛ وأحمد عبد الحليم عربيات. (2005). **الاحتراق النفسي لدى المعلمين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر**. مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، جامعة ام القرى ، (2) 17،ص ص 292-331، مكة المكرمة.

داود، عزيز زكريا. (1991). **دراسات في علم النفس**. مكتبة دار النهضة المصرية، القاهرة.

راتب، أسامة كامل. (1997). **احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي**. دار الفكر العربي، القاهرة.

راتب، أسامة كامل. (1997). **الإعداد النفسي لتدريب الناشئين**. دليل المدربين واولياء الامور، ، دار الفكر العربي، القاهرة.

راتب، أسامة كامل. (1997). قلق المنافسة وضغوط التدريب واحتراق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي.

راجح. أحمد عزت. (2001). **أصول علم النفس**، المكتبة المصرية الحديثة، الاسكندرية.

راضي، فوقية محمد. (2005). **إدارة الصف وعلاقتها بالشعور بالإنهاك النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية**، مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط،(2) 21، ص ص205–208، مصر.

رضوان، وائل رفاعي. (1998). الفروق في الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

رمضان، جهاد. (1999). ظاهرة الاحتراق النفسي واستراتيجيات التكيف لدى العاملين في وزارة السلطة الفلسطينية. **رسالة ماجستير غير منشوره**، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

رمضان، رشيده. (1998). **الصحة النفسية للأبناء**، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.

زهران، حامد عبد السلام. (1984). **الصحة النفسية**. دار المعارف، القاهرة.

زيدان، إيمان محمد مصطفى. (1414هـ). علاقة كل من الرضا المهني ومستويات الضغوط النفسية للمعلم بمستوى الصحة النفسية للمعلم بمستوى الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. **رسالة ماجستير غير منشورة**، معهد الدراسات والبحوث التربوية، القاهرة.

زيدان، عصام الدين؛ وكمال، الإمام. (2002). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعلم وبعض أبعاد الشخصية**. مجلة البحوث النفسية والتربوية بجامعة المنوفية، السنة السابعة عشر.

زيدان، عصام محمد. (2003). **الاحتراق النفسي**. مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية،السنة19، (1)،12 ص ص–167، مصر.

زيدان، عصام محمد. (2004). **الإنهاك النفسي لدى أباء وأمهات التوحديين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والأسرية.** مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية جامعة المنوفية، السنة(19)، (1)، ص ص 120-167، مصر.

زيدان، مصطفى محمد. (1998). **المدرب والتدريب الرياضي.** مطبوعات نادي مكة الثقافي، المملكة العربية السعودية.

الزيود، نادر. (1998). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي.** ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

السمادوني، إبراهيم. (1989). **تقدير المعلم للضغوط المهنية وعلاقته بالضبط الداخلي والخارجي وبعض المتغيرات الديمغرافية.** المؤتمر الثاني للمعلم، جامعة قناة السويس، مصر.

الشافعي، داليا محمد . (2002). الاحتراق النفسي وعلاقته بالسمات الانفعالية لدى مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني. **رسالة ماجستير غير منشوره،** كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر.

شحاتة، وسيم أحمد إبراهيم. (2006). ظاهرة الاحتراق النفسي لدى ناشئي بعض الأنشطة الفردية وعلاقتها ببعض المتغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية. **رسالة ماجستير غير منشورة،** كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية، مصر.

الطحاينة، زياد. (1995). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية. الأردن.

الطريري، عبد الرحمن سليمان. (1994). **الضغوط النفسية مفهومها، تشخيصها، طرق علاجها ومقاومتها**. شركة الصفحات الذهبية المحدودة، الكويت.

عباس، محمد. (1998). الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضين. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية الرياضية بالجزيرة، جامعة حلوان، مصر.

عبد الخالق، أحمد محمد. (1983). **الأبعاد الأساسية للشخصية**. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

عبد الخالق، أحمد محمد. (1987). **الأبعاد الاساسية للشخصية**. دار المعرفة، مصر

عبد الخالق، أحمد محمد. (1992). **أسس علم النفس**، دار المعرفة، مصر

عبد الخالق، احمد محمد. (1996). **أسس علم النفس**. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

عبد الخالق، أحمد محمد. (1996). **استخبارات الشخصية (مقدمة نظرية، ومعايير مصرية)**. دار المعرفة، مصر.

عبد العال، سيد محمد. (2002). **ضغوط العمل والأزمات**. مجلة مركز معوقات الطفولة، جامعة الأزهر، (10)،174، مصر.

عبد العال، عجوة. (2004). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالذكاء المعرفي**. مجلة كلية التربية، 13، ص250، الإسكندرية.

عبد الفتاح، كاميليا إبراهيم. (1991). **مفهوم الذات لدى الشباب**. الهيئة العامة المصرية للكتاب، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، الكتاب السنوي، مصر.

عبد الله، مجدي. (1990). **دراسة لاستغلال بعدي الشخصية الانبساطية والعصابية من خلال مكوناتهما الفرعية لدى الجنسين**. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، بحوث المؤتمر السادس لعلم النفس، مصر.

عبدالله، محمد قاسم. (2000). **الشخصية استراتيجياتها ونظرياتها وتطبيقاتها الإكلينيكية والتربوية والعلاج النفسي**. دار المكتبي، سوريا.

عثمان، سيد أحمد. (1971). **المسئولية الاجتماعية والشخصية المسلمة دراسة نفسية تربوية**. مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

عثمان، فاروق. (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. دار الفكر العربي، مصر.

عسكر. (1986). **مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية في دولة الكويت لزيادة الاحتراق النفسي.** المجلة التربوية، كلية التربية ، (10) 43 ، جامعة الكويت، الكويت.

عسكر، علي. (1986). **مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي.** المجلة التربوية ، (10) 3، جامعة الكويت، الكويت.

عسكر، علي. (2000). **الاحتراق النفسي في مهنة التدريس.** مجلة التربية، (35)، وزارة التربية، الكويت.

عسكر، علي؛ وأحمد، عبدالله. (1988). **مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية.** مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت، (41)16، الكويت.

عكاشة، أحمد. (1969). **الطب النفسي المعاصر**. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

عكاشة، أحمد. (1972). **التشريح الوظيفي للنفس.** دار المعارف، القاهرة.

علاوي، محمد حسن. (1994). **علم التدريب الرياضي.** ط 5، دار المعارف، القاهرة.

علاوي، محمد حسن. (1994). **علم التدريب الرياضي،** ط 13، دار المعارف، القاهرة.

علاوي، محمد حسن. (1997). **سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي،** ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

علاوي، محمد حسن. (1998). **مدخل في علم النفس الرياضي**. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

علاوي، محمد حسن. (2002). **سيكولوجية المدرب الرياضي**، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.

علي، حسناء عبد الدائم محمد. (2004). مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتهما بمستوى الأداء. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.

غنيم، سيد محمد. (1978). **سيكولوجية الشخصية**، دار النهضة العربية.

غنيم، سيد محمد. (1996). **سيكولوجية الشخصية ومحدداتها وقياسها ونظرياتها**. دار النهضة العربية.

الفرح، عدنان. (2001). **الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر**، مجلة الدراسات الجامعية الأردنية، (2) 21، الأردن.

لازاروس، ريتشارد. (1994). **الشخصية**. ترجمة: د. سيد محمد غنيم، دار الشروق، ط 4، القاهرة.

محمد، عبد السميع رزق. (1990). الإنهاك النفسي للمعلم وعلاقته بالمناخ النفسي الاجتماعي المدرسي، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر.

محمد، محمد محمود. (1999). **علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام**. دار الشروق، جدة.

محمود، أحمد سعد الدين؛ ومحمود، نبيلة أحمد. (2005). **الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لمدربي مسابقات الميدان والمضمار**. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، (9).

مختار، أحمد السيد كمال. (1998). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمفهوم الذات ومحل التبعية لدى طلاب الجامعة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

مدحت، حسن إبراهيم. (2000). دراسة سيكولوجية الاحتراق لحكام كرة القدم في جمهورية مصر العربية. **رسالة دكتوراه غير منشوره**، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، مصر.

معارك، أحمد. (1997). **الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية.** المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية، جامعة حلوان، (31)، مصر.

المغربي، كامل محمد. (1995). **السلوك التنظيمي مفاهيم وأسس سلوك الفرد والجماعة في التنظيم.** ط 2، دار الفكر، الأردن.

مقابلة، نصر يوسف. (1996). **العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين.** مجلة علم النفس، (39)، السنة العاشرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.

موسى، نجاة زكي؛ وعبد الوارث، سمية علي. (1999). **الاحتراق النفسي في علاقته بوجهة الضبط وتقدير الذات وبعض المتغيرات لدى عينة من معلمي المرحلة الإعدادية.** كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، المجلد(32)، ص 202، مصر

نجي، يوسف. (1999). مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الالعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.

نجيب، محمد السيد. (1994). الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

نشأت، محمد أحمد منصور. (2003). السمات الشخصية وعلاقتها بالسلوك القيادي لمدربي بعض الأنشطة الرياضية الممتازة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.

نصار، عزة مصطفى. (1976). السمات النفسية للمدربين الرياضيين. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر.

هارون، سيام؛ ومغربي، عربي. (2003). **الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب كرة القدم الأردنية**. مجلة أبحاث اليرموك، الأردن .

هشام، إسماعيل. (1997). الرضا عن المهنة لدى معلمي التعليم الثانوي العام والصناعي وعلاقته بفاعلية الذات والإنهاك النفسي. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة عين شمس، مصر.

وائل، رفاعي. (2003). بروفي سمات الشخصية للمدرب وتأثيره على مهارات الاتصال واتخاذ القرار في المواقف الرياضية. **رسالة دكتوراه غير منشورة**، جامعة حلوان، مصر.

الوايلي، سليمان محمد. (1995). **الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش المعرّب.** سلسلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

اليوسفي، مشيرة. (1990). **ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمنبئ للتوافق**، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا ،(4) 3، ص315، مصر.

يونس، انتصار. (1978). **السلوك الانساني**، دار المعارف، القاهرة.

ثانياً المراجع الأجنبية:

Baker, Nicole. (2004). **Factors affecting burnout among high school certified athletic univer sity**. p 70, Mal 42/06.p2192>

Bastore L.al. (1993). **Gender Differences in Burnout among coaches of womens**. Athletic teams at year colleges sociology of sport Journal, V2, P 205-12.

Bostore, Donnal, Micheal. R. (1992). **Burnout in coahes of womens team sport**. journal of Physical Education, Recreation and Dance V63n5,P74-49.

Caple, S. A. (1986). **Psychological and organizational Factors Related to Burnout in Athletic Trainers**. Research Quanterly for Exercise and sport, V57, No4, PP321-328.

Chang, B. (2004). **eadership behavior as percein by collegiale golf coaches and players in Taiwan and relation ship to basi (Personality traits) (china)**. university of the In camate word, P126,Dal-A65/05.p.1715,Nov.

Craf, A. (1993). **the Relation ship of Burnout to coaching soft ball**. in Dissehtation Abstract international.

Dale, J. (1988). **Rlationship between coaches Leader ship style and Burnout**. intennational Abstract, V 26, No3.

Dodds, P. (1992). **Teacher – coach reeivits back – factors and comparisons with Recrivits in to other**. physical education accupation Jooural of teaching in physical Education , Jon.

Kelley, B, Eklund, R & Ritter, T. (1999). **Stress and Tennis Coaches**. Journal of Sport & Exercise Pschology,V21(2), pp 113-130.

Malhotra , Khan. (1984). **Personality traits for Eyperined coaches**. Disseration Adstractes international.

Raedeke, T & Warren, A. (2000). **Why coaches Eperience Burnout: A Commitment Perspective**. Journal of Sprt & Exercise Psychology, V22(1), PP 85-105.

Selcuk, G & Okkes Alpaslan, G. (2011). **Burnout among judo Coaches in Turkey**. Joaup Hea;te, V 53.

Silva, Jm. (1990). **Anadalxsis of Teucher Burn out to Individual and Envivonme Variables** . Diss, Internt.

Taylor ,A.H.O. et al. (1990). **perceived stress psychological bumout and paths to turnover intenion among spont officials**. Applied spont Psychology 2 , p.p 84-97.

الملاحق

ملحق ( )

طلب تحكيم المقاييس

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

الدراسات العليا / ماجستير تربية

تخصص / إرشاد نفسي

الدكتور / .... المحترم .

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، وبعد ،،

الموضوع : طلب تحكيم مقاييس :

1_ مقياس سمات الشخصية للمدرب الرياضي.

2 _ مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي.

يقوم الباحث بأجراء دراسة بعنوان " بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي بعض الاتحادات وأندية الدرجة الاولى في سلطنة عمان " وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية / تخصص إرشاد نفسي .

حيث يتطلب اجراءات تنفيذ هذه الدراسة تطبيق كل من مقياس سمات الشخصية للمدرب الرياضي ومقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب ، لذا كان لزاما على الباحث استطلاع رأي بعض الخبراء في هذا المجال.

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومكانه علمية فقد تم اختياركم كأحد أعضاء لجنة تحكيم مقياس هذه الدراسة ، ويسر الباحث أن يضع بين أيديكم هذه المقاييس للتعرف على مدى مناسبة المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة وكذا مساعدة الباحث في تحديد ما يلي:

1. مدى مناسبة محاور وعبارة كل مقياس.
2. أضافة أو حذف أو تعديل في المحاور والعبارات

، والتي من شأنها أثراء هذه المقاييس، ويتوجه الباحث لكم بجزيل الشكر والتقدير على حسن تعاونكم ودعمكم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحث : سالم بن محمد الغيلاني

ملحق (   )

يرجى التكرم بتعبئة البيانات الآتية :

أسم المحكم..............................	الدرجة العلمية..............................
التخصص الدقيق........................	مكان العمل.............................
القسم....................................	التوقيع...................................

الباحث : سالم بن محمد الغيلاني

المشرف: د.عبدالرزاق الغيسي

ملحق (   )

مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي

أرى أن درجة أهمية الأسباب التي تساعد على زيادة الضغط العصبي على المدرب الرياضي هي :

رقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
	أهمية مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي					
1	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية.					
2	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم					
3	وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين.					
4	محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب.					
5	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية.					
6	تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية – شخصية – أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها.					
	أسباب مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته					
7	شعور المدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله.					
8	حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الاخرين.					
9	إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الانجازات للاعبين أو للفريق.					

10	تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) للنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم.					
11	شعور المدرب وعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم.					
12	وجود بعض الصفات المعينة لدى المدرب الغير مستحبة كالعصبية.					
	أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للفريق					
13	احساس المدرب بان الادارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته.					
14	إحساس المدرب أن قيمة العقد دون المطلوب.					
15	تدخل بعض الاداريين في صميم العمل الفني للمدرب.					
16	رفض الادارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب					
17	شعور المدرب بانه مهدد من الادارة العليا للفريق بالاستغناء عنه.					
18	عدم منح الادارة العليا للفريق اختصاصات ومسئوليات كافية للمدرب.					
	أسباب مرتبطة بوسائل الاعلام					
19	النقد من بعض وسائل الاعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية.					
20	شعور المدرب بان بعض وسائل الاعلام تعمل على تضخيم					

					أخطائه.	
					إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الاعلام ضده أو ضد لاعبيه.	21
					تجاهل بعض وسائل الاعلام للمدرب	22
					عدم اهتمام بعض وسائل الاعلام بوجهة نظر المدرب.	23
					محاولة بعض وسائل الاعلام القاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده.	24
					أسباب مرتبطة بالمشجعين	
					الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب.	25
					محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب.	26
					محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب.	27
					مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يدرب فيها المدرب.	28
					مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة.	29
					انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدربه المدرب وتشجيعهم للفريق المنافس.	30

ملحق (   )

مقياس سمات الشخصية للمدرب الرياضي

	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا هذا ولا ذاك	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	
قادر على اتخاذ القرار	3	2	1	0	1	2	3	**غير قادر على اتخاذ القرار**
واثق من نفسه	3	2	1	0	1	2	3	غير واثق من نفسه
يتحمل المسؤولية	3	2	1	0	1	2	3	لا يتحمل المسؤولية
اجتماعي	3	2	1	0	1	2	3	منطوي
حازم	3	2	1	0	1	2	3	غير حازم
طموح	3	2	1	0	1	2	3	غير طموح
متفائل	3	2	1	0	1	2	3	متشائم
ثابت انفعاليا	3	2	1	0	1	2	3	غير ثابت انفعاليا
مرن	3	2	1	0	1	2	3	غير مرن
يتحمل الضغوط النفسية	3	2	1	0	1	2	3	لا يتحمل الضغوط النفسية
ذكي اجتماعيا	3	2	1	0	1	2	3	غير ذكي اجتماعيا
متعاطف	3	2	1	0	1	2	3	غير متعاطف

مبدع ومبتكر	3	2	1	0	1	2	3	غير مبدع ومبتكر
وعي عالي بالذات	3	2	1	0	1	2	3	وعي منخفض بالذات
قيادي	3	2	1	0	1	2	3	غير قيادي

ملحق (   )

استبانة موجهة للعينة الاستطلاعية

تعليمات

اخي المدرب..........

تحية طيبة وبعد

أود أفادتكم بأنني بصدد اعداد دراسة استهدفت الفرق على بعض السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي لبعض الاتحادات الرياضية والفرق الاولى بسلطنة عمان، وذلك بهدف استكمال الحصول على درجة الماجستير في الارشاد والتوجيه النفسي.

اسم الباحث:

سالم بن محمد الغيلاني

ملحق (   )

قائمة اسماء المحكمين

م	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	د.أمجد محمد الهياجنة	ارشاد نفسي	جامعة نزوى
2	د.باسم الدحادحه	ارشاد نفسي	جامعة نزوى
3	د.علي كاظم		جامعة السلطان قابوس
4	د.كاشف زايد	علم النفس الرياضي	جامعة السلطان قابوس
5	د.منصور الطوقي	الادارة الرياضية	جامعة السلطان قابوس
6	د.علي محمد ابراهيم	تربية رياضية	جامعة السلطان قابوس
7	د.رشا محمد اشرف	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية بالهرم
8	د.صفاء جابر شاهين	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
9	أ.د.رشيد حلمي محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
10	أ.د.احمد محمد عبدالمعز	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
11	أ.د.عبدالحفيظ اسماعيل	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
12	أ.د.اسامة راتب	علم النفس الرياضي	جامعة سيناء مصر
13	أ.د.رياض زكريا المنشاوي	علم النفس الرياضي	جامعة طنطا مصر
14	أد.هند سليمان علي حسن	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية مصر